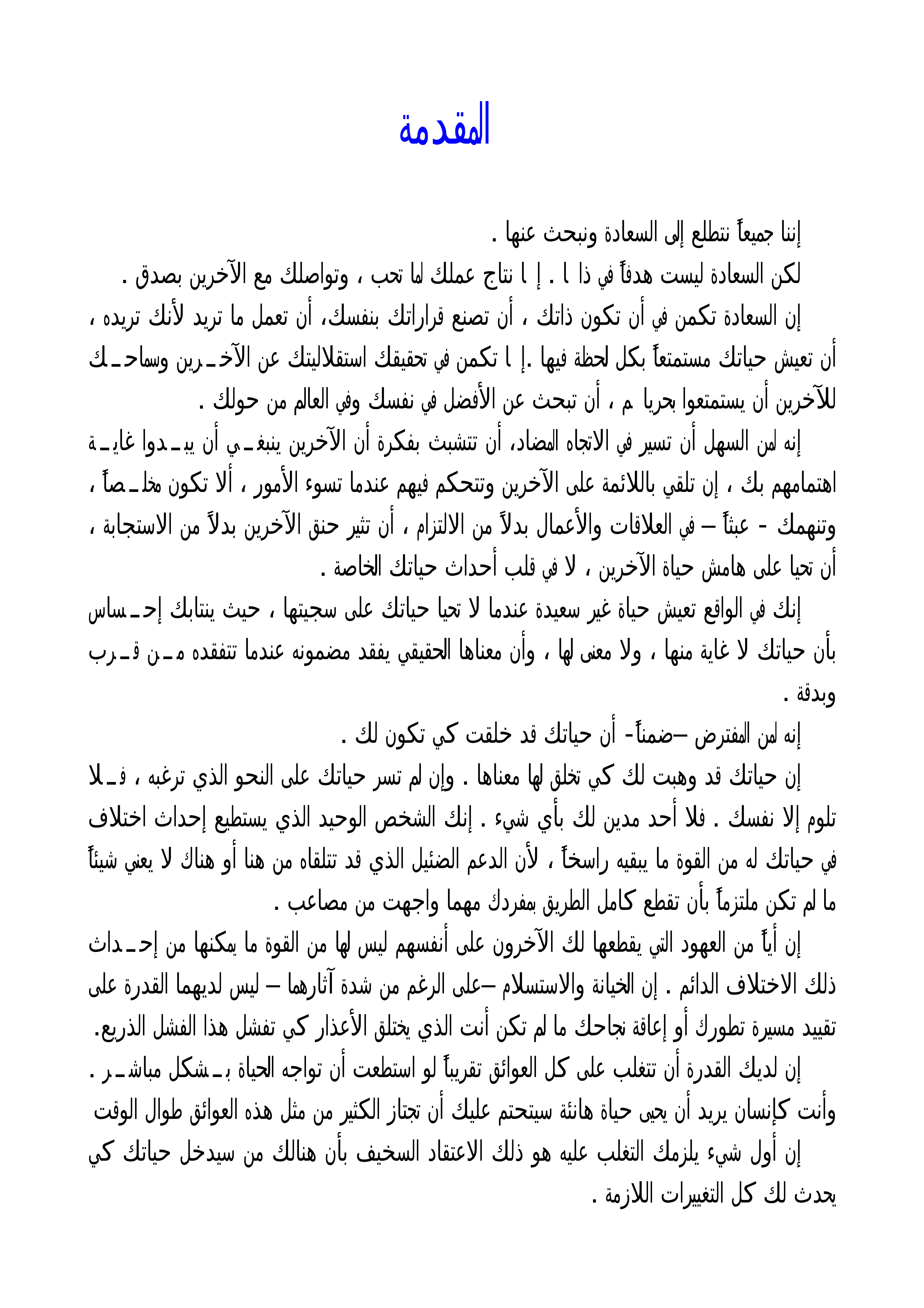
فجر طاقتك الكامنة
في الأوقات الصعبة

كتاب في التأملات

ديفيد فيسكوت

/http://www.saaid.net



المقدمة

إننا جميعاً نتطلع إلى السعادة ونبحث عنها .

لكن السعادة ليست هدفاً في ذا ا . إ ا نتاج عملك لما تحب ، وتواصلك مع الآخرين بصدق .

إن السعادة تكمن في أن تكون ذاتك ، أن تصنع قراراتك بنفسك، أن تعمل ما تريد لأنك تريده ، أن تعيش حياتك مستمتعاً بكل لحظة فيها .إ ا تكمن في تحقيقك استقلاليتك عن الآخــرين وسماحــك للآخرين أن يستمتعوا بحريا م ، أن تبحث عن الأفضل في نفسك وفي العالم من حولك .

إنه لمن السهل أن تسير في الاتجاه المضاد، أن تتشبث بفكرة أن الآخرين ينبغــي أن يبــدوا غايــة اهتمامهم بك ، إن تلقي باللائمة على الآخرين وتتحكم فيهم عندما تسوء الأمور ، ألا تكون مخلــصاً ، وتنهمك - عبثاً – في العلاقات والأعمال بدلاً من الالتزام ، أن تثير حنق الآخرين بدلاً من الاستجابة ، أن تحيا على هامش حياة الآخرين ، لا في قلب أحداث حياتك الخاصة .

إنك في الواقع تعيش حياة غير سعيدة عندما لا تحيا حياتك على سجيتها ، حيث ينتابك إحــساس بأن حياتك لا غاية منها ، ولا معنى لها ، وأن معناها الحقيقي يفقد مضمونه عندما تتفقده مــن قــرب وبدقة .

إنه لمن المفترض –ضمناً- أن حياتك قد خلقت كي تكون لك .

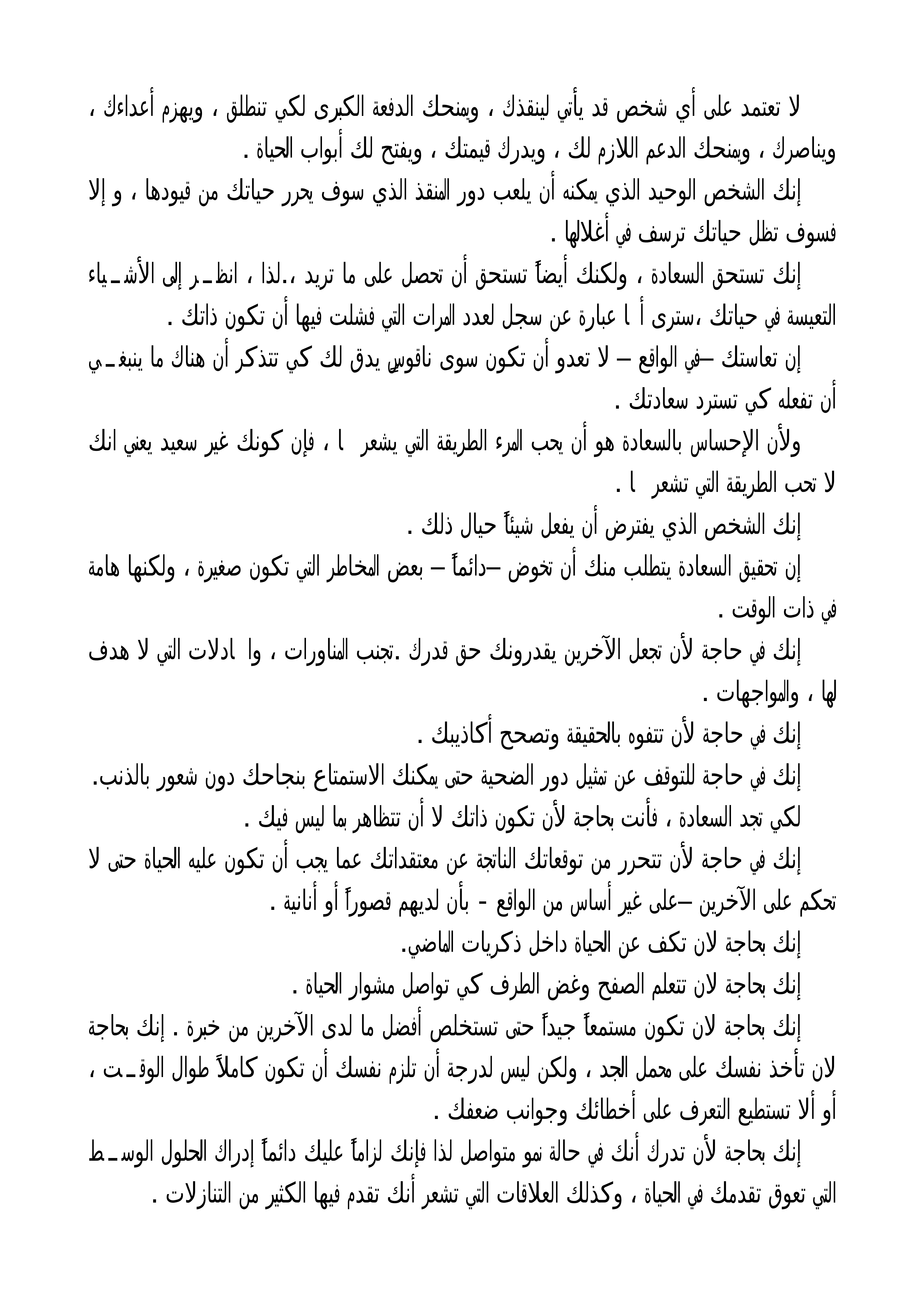
إن حياتك قد وهبت لك كي تخلق لها معناها . وإن لم تسر حياتك على النحو الذي ترغبه ، فــلا تلوم إلا نفسك . فلا أحد مدين لك بأي شيء . إنك الشخص الوحيد الذي يستطيع إحداث اختلاف في حياتك له من القوة ما يبقيه راسخاً ، لأن الدعم الضئيل الذي قد تتلقاه من هنا أو هناك لا يعني شيئاً ما لم تكن ملتزماً بأن تقطع كامل الطريق بمفردك مهما واجهت من مصاعب .

إن أياً من العهود التي يقطعها لك الآخرون على أنفسهم ليس لها من القوة ما يمكنها من إحــداث ذلك الاختلاف الدائم . إن الخيانة والاستسلام –على الرغم من شدة آثارهما – ليس لديهما القدرة على تقييد مسيرة تطورك أو إعاقة نجاحك ما لم تكن أنت الذي يختلق الأعذار كي تفشل هذا الفشل الذريع.

إن لديك القدرة أن تتغلب على كل العوائق تقريباً لو استطعت أن تواجه الحياة بــشكل مباشــر .

وأنت كإنسان يريد أن يحيى حياة هانئة سيتحتم عليك أن تجتاز الكثير من مثل هذه العوائق طوال الوقت

إن أول شيء يلزمك التغلب عليه هو ذلك الاعتقاد السخيف بأن هنالك من سيدخل حياتك كي يحدث لك كل التغييرات اللازمة .



لا تعتمد على أي شخص قد يأتي لينقذك ، ويمنحك الدفعة الكبرى لكي تنطلق ، ويهزم أعداءك ، ويناصرك ، ويمنحك الدعم اللازم لك ، ويدرك قيمتك ، ويفتح لك أبواب الحياة .

إنك الشخص الوحيد الذي يمكنه أن يلعب دور المنقذ الذي سوف يحرر حياتك من قيودها ، و إلا فسوف تظل حياتك ترسف في أغلالها .

إنك تستحق السعادة ، ولكنك أيضاً تستحق أن تحصل على ما تريد ،.لذا ، انظـر إلى الأشـياء التعيسة في حياتك ،سترى أ ا عبارة عن سجل لعدد المرات التي فشلت فيها أن تكون ذاتك .

إن تعاستك –في الواقع – لا تعدو أن تكون سوى ناقوسٍ يدق لك كي تتذكر أن هناك ما ينبغـي أن تفعله كي تسترد سعادتك .

ولأن الإحساس بالسعادة هو أن يحب المرء الطريقة التي يشعر ا ، فإن كونك غير سعيد يعني انك لا تحب الطريقة التي تشعر ا .

إنك الشخص الذي يفترض أن يفعل شيئاً حيال ذلك .

إن تحقيق السعادة يتطلب منك أن تخوض –دائماً – بعض المخاطر التي تكون صغيرة ، ولكنها هامة في ذات الوقت .

إنك في حاجة لأن تجعل الآخرين يقدرونك حق قدرك .تجنب المناورات ، وا ادلات التي لا هدف لها ، والمواجهات .

إنك في حاجة لأن تتفوه بالحقيقة وتصحح أكاذيبك .

إنك في حاجة للتوقف عن تمثيل دور الضحية حتى يمكنك الاستمتاع بنجاحك دون شعور بالذنب.

لكي تجد السعادة ، فأنت بحاجة لأن تكون ذاتك لا أن تتظاهر بما ليس فيك .

إنك في حاجة لأن تتحرر من توقعاتك الناتجة عن معتقداتك عما يجب أن تكون عليه الحياة حتى لا تحكم على الآخرين –على غير أساس من الواقع - بأن لديهم قصوراً أو أنانية .

إنك بحاجة لان تكف عن الحياة داخل ذكريات الماضي.

إنك بحاجة لان تتعلم الصفح وغض الطرف كي تواصل مشوار الحياة .

إنك بحاجة لان تكون مستمعاً جيداً حتى تستخلص أفضل ما لدى الآخرين من خبرة . إنك بحاجة لان تأخذ نفسك على محمل الجد ، ولكن ليس لدرجة أن تلزم نفسك أن تكون كاملاً طوال الوقـت ، أو ألا تستطيع التعرف على أخطائك وجوانب ضعفك .

إنك بحاجة لأن تدرك أنك في حالة نمو متواصل لذا فإنك لزاماً عليك دائماً إدراك الحلول الوسـط التي تعوق تقدمك في الحياة ، وكذلك العلاقات التي تشعر أنك تقدم فيها الكثير من التنازلات .

إنك في حاجة لهدف يوجه حياتك .

إنك بحاجة لأن تعلم لتحقيق هذا الهدف ، وأن تخلق الحياة التي تريدها ، لا أن تحيا على أمل الحرية الأجوف .

إن تحقيق السعادة يتطلب العمل ، عمل الحياة . وطالما أنك ستعيش حياتك الخاصة بك أنت ، فلعله يجدر بك أن تعيشها بأفضل طريقة ممكنة .

إن كل فصل من الفصول التالية يوسف يعالج موضوعاً محدداً له أهميته على طريقك أن تكون ذاتك وأن تجد السعادة ، وهي بالمناسبة نصائح مباشرة لها من التوجيه والفطرة مما جعلنا نزكيها لـك .إنـك تعرف معظم تلك النصائح بالفعل ، ولكنها مقدمة بتلك الطريقة توحي لك أن تقبـل نفـسك حـتى تستطيع أن تعرف موهبتك وتعرف كيف تمنحها للآخرين .

إن هذا الكتيب ثري في المعرفة التي يحتويها ، وقد يسقط منك الكثير من المعاني الهامة أثناء قراءتك الأولى له . وسواء كنت تقرأ صفحة في كل يوم ، أم قرأته كله في جلسة واحدة ،فإن كل صفحة مـن صفحات هذا الكتيب تستحق أن تعاد قراء ا أكثر من مرة .

ستكتشف لاحقاً أن الطريقة التي ترى ا كل فصل من فصول هذا الكتاب على حدة سوف تتغير مع تقدمك في العمر أو مع تغير الموقف الذي يواجهك .

إحياناً ما يتطلب انفتاحك على فهم جديد أو سماحك لأن تدرج نصيحة على قائمة النصائح الهامة التي تتبعها في حياتك جهداً كبيراً .ولكن الرجوع لأحد فصول هذا الكتيب عند مواجهة أيه مـصاعب سوف يفتح آفاقك على أفكار جديدة قد تكون غفلت عنها من قبل .

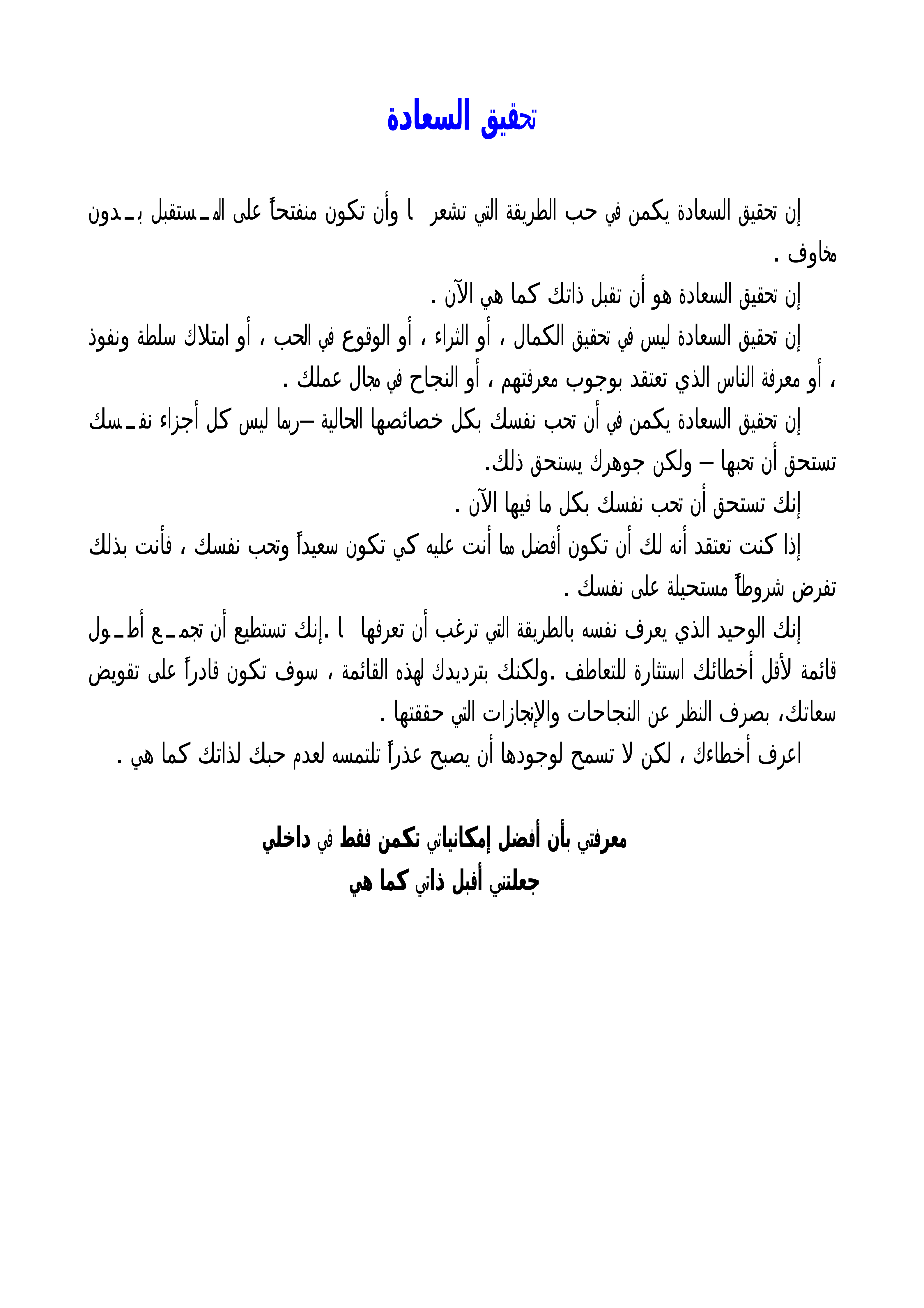
إنني أحثك على أن تفكر في هذه النصائح بشكل جدي .فقد جمعتها على مدار عمر طويـل مـن العمل مع الناس ، وكتبتها حتى تنفذ لقلب كل موضوع وتتحدث إلى قلبك مباشرة .

إن تحقيق السعادة يكمن في أن تفهم نفسك وتقبلها كما هي الآن .

إن تلك هي الحرية الحقيقية الوحيدة .

هذا هو الوقت المناسب لتحقيقها .

أنت الشخص الوحيد الذي يمكنه القيام بذلك .



تحقيق السعادة

إن تحقيق السعادة يكمن في حب الطريقة التي تشعر ا وأن تكون منفتحاً على المستقبل بدون مخاوف .

إن تحقيق السعادة هو أن تقبل ذاتك كما هي الآن .

إن تحقيق السعادة ليس في تحقيق الكمال ، أو الثراء ، أو الوقوع في الحب ، أو امتلاك سلطة ونفوذ ، أو معرفة الناس الذي تعتقد بوجوب معرفتهم ، أو النجاح في مجال عملك .

إن تحقيق السعادة يكمن في أن تحب نفسك بكل خصائصها الحالية –ربما ليس كل أجزاء نفسك تستحق أن تحبها – ولكن جوهرك يستحق ذلك.

إنك تستحق أن تحب نفسك بكل ما فيها الآن .

إذا كنت تعتقد أنه لك أن تكون أفضل مما أنت عليه كي تكون سعيداً وتحب نفسك ، فأنت بذلك تفرض شروطاً مستحيلة على نفسك .

إنك الوحيد الذي يعرف نفسه بالطريقة التي ترغب أن تعرفها ا .إنك تستطيع أن تجمع أطول قائمة لأقل أخطائك استثارة للتعاطف .ولكنك بترديدك لهذه القائمة ، سوف تكون قادراً على تقويض سعاتك، بصرف النظر عن النجاحات والإنجازات التي حققتها .

اعرف أخطاءك ، لكن لا تسمح لوجودها أن يصبح عذراً تلتمسه لعدم حبك لذاتك كما هي .

معرفتي بأن أفضل إمكانياتي تكمن فقط في داخلي

جعلتني أقبل ذاتي كما هي

كن ذاتك

إن الناس الذين يقولون أ م لا يستطيعون أن يكونوا ذا م عادة ما يدعون أن شخصاً ما يحول بينهم وبين ذلك .

كيف يمكن لذلك أن يكون حقيقيا ؟كيف يمكنك أن تكون أي شخص غير نفسك ؟

من الممكن أن تتوقف عن كونك ذاتك في حالة خوفك من خوض مخاطرة ما .لكنك حينئذ سوف تصبح تحت وصاية أي شخص سوف يقوم على حمايتك .

ولسوء الحظ ، فإن الشخص الذي يقوم بحمايتك يتوقع منك أن تتصرف بالطريقة التي يـرى أن عليك التصرف ا .بعبارة أخرى بالطريقة التي قام ذلك الشخص بإنقاذك فقط كي تتبعها .

أذا كنت تخشى من أن تكون ذاتك ، فمن المحتمل أنك ترهب فكرة أن تعتني بنفسك او أن تمسك بزمام أمورك دون تدخل خارجي .

فإذا كان هناك من يريد مصادقتك –صحبتك – لا بأس ، ولكن لتجعل الغرض من اختيار طريقك في الحياة هو أن تحافظ على صحبة أفضل من يمكن صحبته (وهو نفسك بالطبع) ، لا أن تعتمد علـى قوة الآخرين .

تقبل استقلالك وكذلك إحساس العزلة الملازم له بأن تكون على استعداد لأن تـسلك طريقـك بمفردك ، ليس كنوع من التحدي بل كاختيار .

إذا كنت تخشى أن تكون ذاتك ، فمن المحتمل أنك تخشى إثارة غضبك .إنك تشعر بـضرورة أن تضمر غضبك بداخلك ، وإلا فقد تغضب الشخص الذي تعتمد عليه في حمايتك وبقائك على قيد الحياة ، أو تخشى حرمانك من مزايا شيء ما إن عبرت عن ذاتك .

لذلك فأنت تكظم غيظك ، وبعد فترة يتمركز في أعماقك .حينئذ سوف تكره نفسك لإحساسك بالضعف ، والدونية ، وبأنك لست ذاتك .

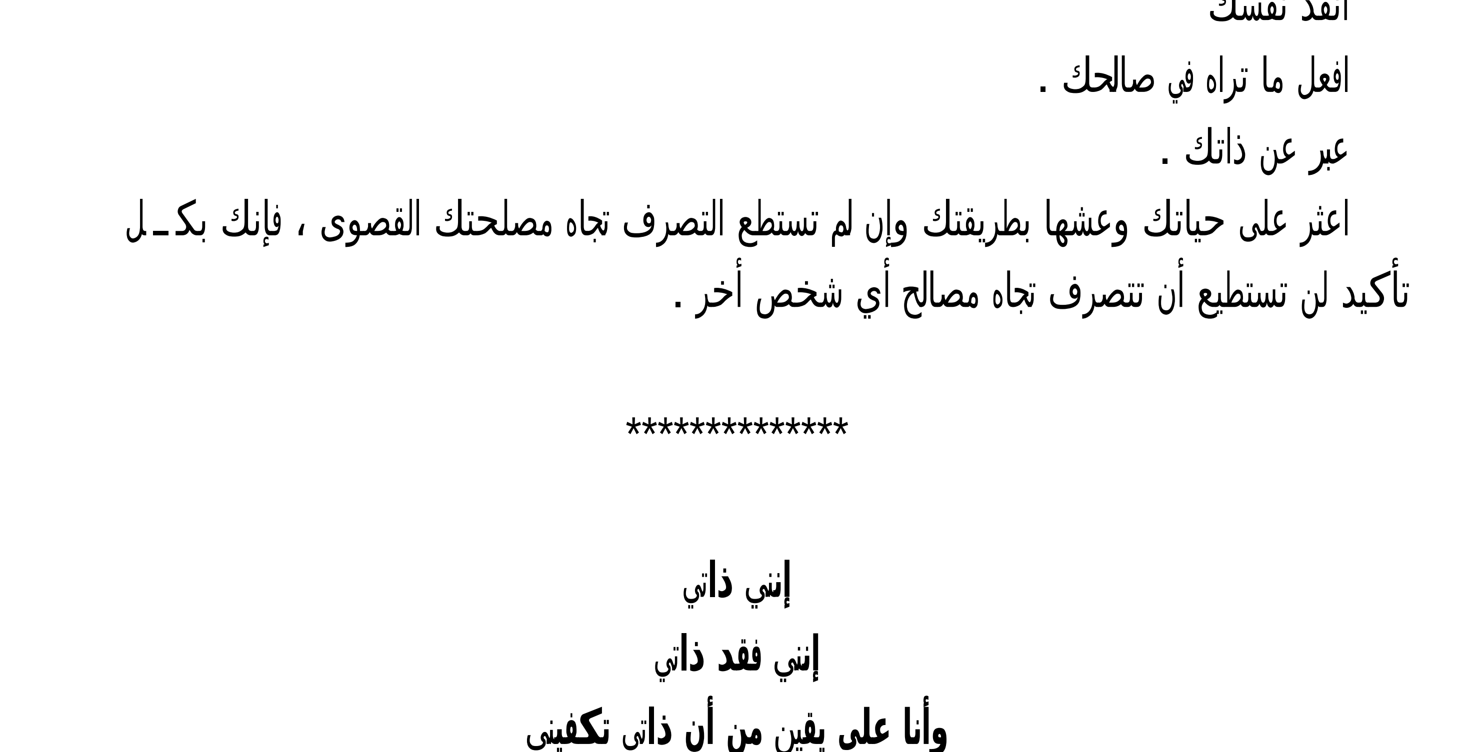
إ ا حقاً دائرة مفرغة .

ولم تكن لتقع في شركها أبداً إذا كنت على سجيتك .

كلنا معرض للخطأ ، لكنك لديك الحرية كي تصحح أخطاءك .

قد تجرح الآخرين ، لكنك قادر على أن تعتذر لهم وتتعامل مع غضبهم .

قد يجرحك الآخرون ، لكنك تشعر بدرجة من القوة الداخلية كفيلة بأن تجعلك قادراً على الحـب



مرة أخرى .

أنقذ نفسك

افعل ما تراه في صالحك .

عبر عن ذاتك .

اعثر على حياتك وعشها بطريقتك وإن لم تستطع التصرف تجاه مصلحتك القصوى ، فإنك بكـل تأكيد لن تستطيع أن تتصرف تجاه مصالح أي شخص أخر .

****

إنني ذاتي

إنني فقد ذاتي

وأنا على يقين من أن ذاتي تكفيني

راحة البال

إن راحة البال هي معرفة أنك قمت بعمل كان ينبغي عليك القيام به ، وأن تغفر لنفسك اللحظات التي لم تكن فيها بالقوة التي كنت تريد أن تكون عليها .

إن راحة البال ليست بالشيء العسير .

عندما يتوجب عليك العمل على إيجاد راحة البال ، فلن تدركها لأن راحة البال التي تحاول البحث عنها تكون هشة ومؤقتة للغاية .

إن راحة البال يجب أن توجد قبل العمل الجيد وليست نتيجة له . إذا كنت تتمتع بوجـود نوايـا حسنه لديك ، سيمكنك حينئذ أن تحظى براحة البال .

يمكنك أن تحظى براحة البال قبل أن تصفح عن الآخرين إذا كنت صادقاً ولديك نية في الصفح .

يمكنك أن تحظى براحة البال قبل أن تواجه موقفاً صعباً إذا ما كنت محدداً في نواياك تجاه مواجهته .

إن راحة البال تكمن في قبول الأشياء الجيدة لديك ، وعزمك أن تفعل الصواب .

إذا كان لزاماً عليك أن تنجز شيئاً كي تحظى براحة البال –حتى وإن كان هذا الشيء هو أن تقوم بعلم خيري لتصلح ضرراً قد تكون ألحقته بالآخرين أو أن تلتزم بوعودك- فإن راحة بالك حينئذ تتلاشى بسرعة البرق

إن راحة البال الحقيقة هي معرفة أنك ستفعل ما تحتاج فعله ، والإيمان بالجوانب الإيجابيـة لـديك وقدرتك على تحقيق تلك الجوانب .

****

إنني **أفعل خيراً .**

إنني **أنوي خيراً .**

إنني **شخص صالح.**

تقبل ذاتك

عندما لا تقبل ذاتك ، فإنك تصبح شديد الحساسية تجاه رفض الآخرين لك .

عندما لا تقبل ذاتك ، فإنك تفقد إيمانك بقدراتك الداخلية ا في كل مرة تحاول التغلـب علـى جوانب ضعف مترسبة لديك .

عندما لا تقبل ذاتك ، فإنك تضيع الوقت باحثاً عن حب الآخرين حتى تصبح متكاملاً .

عندما لا تقبل ذاتك ، تنحصر جهودك في محاولة قهر الآخرين ولـيس في البحـث عـن أفـضل إمكانياتك .

عندما لا تقبل ذاتك ، فإنك تبالغ في تقدير قيمة الأشياء المادية .

عندما لا تقبل ذاتك ، فإنك تشعر دائماً بالوحدة ، وبأن وجودك مع الآخرين لا جدوى منه .

عندما لا تقبل ذاتك ، فإنك تعيش في الماضي .

إن قبول الذات ليس مستحيلاً ، إنه الوضع الوحيد الذي تستطيع تحقيق التطور من خلاله .

إذا تقبلت حياتك بكل ما فيها ، فلن ـدر إي جزء منها .

عندما لا تقبل ذاتك ، فإنك تخاف مما يمكن أن يكشفه كل يوم يمر بك من حقائق عنك .

عندما لا تقبل ذاتك ، تصبح الحقيقة ألد أعدائك .

عندما لا تقبل ذاتك فإنك لا تجد مكاناً تختبئ فيه عن العيون .

إن قبولك لذاتك هو كل شيء .حينما تقبل ذاتك ، يمكنك قبول العالم كله .

****

إني أقبل كل الأجزاء التي تكون شخصيتي

وما لا أستطيع أن أقبله ، أتجاهله .

رأي الآخرين

إن رأي الآخرين هو ما يخص الآخرين .

إن الآخرين مثلك تماماً ، لديهم من الحيرة ، والشعور بعدم الأمان ، والخوف ما لديك . إ م مثلك ، معرضون لارتكاب أخطاء ، لان يكونوا حسودين ، أو غيورين ، لأن يخدعوا أنفسهم ، ولذلك فإ م معرضون لتحريف ما يسمعونه أو يرونه .

أولاً وقبل كل شيء ، فإن كل ما يعتقده الناس عنك ليس من شأنك أبداً .

تذكر ذلك .

ولكن إذا كان من الضروري أن تعرف رأي الناس فيك ، فيجدر بك أن تعرف أن آراءهم هـذه تتصل بشعورهم تجاه أنفسهم أكثر من شعورهم تجاهك .

إن معظم الناس قد يتساءلون كذلك عن رأيك فيهم ،ضع هذا في اعتبارك .

****

إن رأيي في **ذاتي هو كل ما يهم .**

إنني أقدر ذاتي .

إنني أتذكر كل مواطن الصلاح في **ذاتي .**

أسعد نفسك

إنك تعرف جيداً أنه لن يموت أحد بدلاً منك . لذا فإنه يجدر بك أن تحيا حياتك بنفسك .

كلما حاولت إرضاء الآخرين ، فإنك بذلك تجعل مشاعرهم أهم من مشاعرك .إذا أجلت سعادتك وقدمت عليها سعادة الآخرين –حتى لو كنت تعتقد أنك تفعل هذا بدافع من الحب – سـينتهي بـك الحال إلى الشعور بخيبة الأمل إزاء ردود أفعالهم تجاهك .

بطريقة أو بأخرى ، فإن محاولتك إسعاد الآخرين لن يكون كافية ابداً لتحقيق الغرض منها سـواء النسبة لك أم بالنسبة للآخرين .

سوف ينتهي بك الحال إلى أن تتوقع الكثير من الآخرين ،، مما يؤدي بك إلى الاستياء الشديد .

وبعد قليل تفقد الحياة بهجتها ، لأنك تعتمد على الآخرين لتحقيق سعادتك ، بينما لا يعتقد أن أي شخص يمكنه ذلك بالفعل .

إن أحداً لا يعرف الطريق إلى إسعادك سواك .

****

إنني أسعد نفسي وأضع مشاعري في

المقدمة ، إنني أستحق أن أكون سعيداً لأجل

نفسي فقط

تحيز لنفسك قليلاً

إذا كان باعتقادك أن آخر التضحيات التي تقدمها للآخرين ستكون ديناً لك عليهم ، فإنك ببساطة تخدع نفسك وتمنح الفرصة للآخرين كي يحبطوك .

إن لم تعمل لنفسك ما يجعلها تشعر بالسعادة ، فمن غيرك سيفعل ؟

إذا لم تكن سعيداً في حياتك ، وتنتظر وقوع شيء ما من شأنه أن يغير حياتك للأفضل ، فإنك بكل تأكيد ستنتظر طويلاً .

إن مهمتك في الحياة هي أن تجعلها سعيدة .

هناك شيء ما تريد أ ن تعمله وتستطيع عمله الآن ....

قم بعلمه حالاً !

اطمئن ، لن يظن بك الآخرون أنك أناني .

فربما لن يلاحظ الآخرون ذلك .

حتى لو لاحظوا ، فأغلب الظن أ م سوف يغبطونك على هذا العمل .

إلى جانب ذلك ، فإنك لست مديناً بشيء لأحد حتى يجادلك في أمر إسعادك نفسك .

إذا كان هناك شخص سوف يكرهك –بصرف النظر عما تفعله –فقد يجدر بك حينئذ أيضاً أن تفعل كل ما يروق لك .

****

إنني ملك نفسي حتى أستطيع أن أكون سعيداً .

إنني ملك نفسي حتى أستطيع أن أعطي الآخرين دون قيود.

لا تنتظر الحب

لو أن هناك من سيحبك ، فاعلم أن هذا الشخص يحبك بالفعل ، وأنه ليس هناك ما ينبغي عليـك عمله لتحظى بذلك الحب .

إذا أخبرك البعض أن سبب عدم حبهم لك هو أنك لا تفعل شيئاً ما من أجلهم مثل : الانصياع لهم ، أو تلبية مطالبهم ، فإن الحقيقة المؤلمة التي تنتظرك هي أ م لن يحبوك حتى وإن نفـذت أوامـرهم ، أو لبيت مطالبهم .

إن مثل هذا الحب مشروط .

إن من يقدمون لك حباً مشروطاً ليس لهم من غاية سوى السيطرة عليك ، ولحظة أن يمنحوك حبهم بدون شروط هي اللحظة التي تتحرر أنت فيها من هذا الحب .

وهذا ما لا يريدونه بالطبع .

لذا ، فإنك عندما ترضي شخصاً حتى تحظى بحبه ، فإنك سوف تكتشف بعد قليل أن ذلك الحـب ليس جديراً بك ، أو ستجد شروطاً جديدة يتعين عليك تنفيذها قبل أن يمنحك ذلك الشخص حبه .

عندما تريد أن تكون محبوباً ، فأنك مل الاعتراف بالحب الموجود بالفعل .

****

إني أمنح حبي للجميع دون شروط ولا
أنتظر شيئاً في المقابل

اعرف متى تكون محبوباً

إن الشخص الذي يحبك يحبك فقط لأنه يحبك ، وليس لشيء آخر .

هذه هي الحقيقة التي لا تحتاج إلى أي تفسيرات .

على أيه حال فإنه ليست هناك أي تفسيرات من شأ ا أن تجعل للحب سبباً معقولاً .

فعندما يكون الدافع وراء الحب سبباً قهرياً أو حاجة ملحة ، فإن ذلك الحب يكون غير قائم علـى أساس وطيد ، ويمكنه أن يخبو بشكل مفاجئ .

إن الذين يتوددون إليك قد يجعلونك تشعر بالأمان ، بل بالقوة في البداية ، ولكن جذوة حبهم هذه سوف تخبو إن آجلاً أم عاجلاً وسوف ترفض هذا الحب .

إن الذين يوفرون لك شعوراً بالأمان سينتهي م الحال إلى أن يتحكموا فيك ، وحينئـذ سـتكره نفسك حين تكتشف كم أنت ضعيفاً ، ورخيصاً في أعينهم .

إن الذين يتملقونك يتصرفون ولديهم اعتقاد راسخ أنك لا تستطيع التمييز بين الحب والنفاق . إ م بذلك يستخفون بذكائك ولكنك تصدقهم عندما ينتابك شعور مفرط بعدم الأمان .

إن الحب الأعظم يوجد لذاته دون أسباب ، أو شروط ، أو أعذار .

عندما تجد شخصاً يحبك لذاتك ، أو لطريقة أدائك للأشياء ، أو لروحك الدعابية ، أو لشخصيتك ، أو لأنه يجد في صحبتك الشيء الذي يشعره بقيمته كن صادقاً مع هذا الشخص .

إن هذا الشخص يعكس أفضل ما فيك .

****

أنا لا أحاول أن أكون مقبولاً من الآخرين .

أنا لا أبحث عن الحب .

كل ما أريه هو أن أكون ذاتي وأنا شاكر لله

على الهبة التي منحني إياها :ذاتي

لا تسمح للآخرين أن يتلاعبوا بك

إن كل من تلاعب م الآخرون ينتا م شعور واحد .

عندما يتلاعب بك الآخرون ، فإنك تشعر عادة بحاجتك لاختلاق أعذار تبرر ما حدث بك .

إن تفسير ذلك غاية في البساطة .أنت عندما يتلاعب بك الآخرون ، تشعر كأن ظلماً قـد وقـع عليك .

عندما يتلاعب بك الآخرون ، فإن هناك من يحاول التحكم فيك .

هناك من لا يريدك أن تكون حراً في إبداء آرائك ، أو أن تعبر عن أحاسيسك أو قراراتك .

عندما يتلاعب بك الآخرون ، تشعر بأنك مهدد .

إنك تشعر بالتردد تجاه ما تريد عمله ، ما كنت ستفعله لو كنت على سجيتك وتتـصرف كمـا يروق لك أي بالطريقة التي تتبعها عندما تكون لحالك .

عندما تشعر بأنك تستغل ، فقط افعل ما تريد فعله ، كن طبيعياً تجاه هذا الوضع ولا ول الأمـر على نفسك .

فقط قل لنفسك :"إنني أفعل ما أريد . هل هناك خطأ في ذلك ؟"

افعل ما يحلو لك دون أن تنظر خلفك أو تنتظر تصريحاً .

إذا كان هناك من لا يرديك أن تعيش حياتك بالطريقة التي تحلو لك ، فلم يجب أن تكلف نفسك عناء الإنصات له .

****

إنني أعمل كل ما يروق لي عمله

فقط لأنني أريد ذلك .

عندما ينجح أصدقاؤك

إننا جميعاً نتمنى الخير لأصدقائنا ، ولكن ليس لدرة كبيرة .

لا تجعل هذا الأمر يعوقك .لا تنس أنك في النهاية إنسان .إنك تريد لأصدقائك النجاح ، ولكنهم عندما ينجحون في حيا م بينما لا تزال غير واثق من نجاحك ، فإنك تخشى أن تظهر تخلفك عنهم .

عندما تكون نظرتك لذاتك نظرة متدنية ، حينئذ يصبح تحمل السماع عن إخفاقـات أصـدقائك أسهل عليك من تحمل نجاحا م .

ولأن أصدقاءك هم أقرب الناس شبهاً لك ، فإن نجاحهم يجعلك تتسائل :

"ولماذا لا أنجح أنا ؟" إننا جميعاً ينتابنا ذلك الإحساس .

لاشيء يجعل الناس يتنافرون مثل النجاح .

عندما ينجح الناس ، فإ م يكتشفون حقيقة مؤلمة وغير متوقعة وهي :

شعور الإنسان بالعزلة عندما يعتلي القمة .

إن أصدقاءك في حاجة لأن يحتفلون بنجاحهم دون أن يشعروا أ م يضايقونك ، كما أ م بحاجة إلى مشاركتك الوجدانية حال إخفاقهم دون أن تضمر في نفسك شعوراً بالارتياح تجاه إخفاقهم هذا.

دع أصدقاءك يفضون إليك بنجاح قد حققوه دون أن يكون لديك إحساس بالغيرة أو تطلب منهم أن تشاركهم هذا النجاح .

كل ما عليك قوله هو : "لا أحد يستحق ذلك أكثر منك ".

ربما يكون ما تقوله هو الحقيقة .

ولكنك بالتأكيد تكون صديقاً حقيقياً .

****

إنني سعيد لسعادة أصدقائي .

إن مشاركة أصدقائي سعاد م هي مصدر سعادتي

كن صديقاً

إن الأصدقاء ينتا م نفس الشعور بسرعة التأثر .

إن الناس غالباً ما يصبحون أصدقاء عندما يعانون معاً موقفاً عصيباً .

إن الناس يصبحون أصدقاء لأ م يتقاسمون نفس الخسائر ، ونفس درجة اليأس ونفس الشعور بعدم الاستقرار .

إن الأصدقاء يتشاركون في نفس المخاطر ، لأن الخوف يجعل الناس علـى درجـة مـن التـرابط والتقارب .

إ ا الحقيقة التي يسهل استيعا ا .إن الإنسان قد يكون جريئاً أو هياباً في مواجهة الخطر .

فعندما يتعاظم الخوف ، فإن طبائع الناس تتجلى واضحة للعيان .

إنك عندما تعقد صداقات ، سوف تختار هؤلاء ممن تستطيع أن تـتفهم ردود أفعـالهم العاطفيـة والانفعالية ، والذين تبدو لك مشاعرهم وعواطفهم صادقة لا يشو ا أي زيف .

إذا لم تكن واثقاً من نفسك ، فقد تنبذ صداقاتك التي كونتها أثناء مرورك بإحدى الشدائد لأ ـ ا تذكرك بضعفك أو بالرعب الذي كنت تشعر به حينئذ .

عليك أن تعرف أن صدقاتك تجعل منك شخصاً حساساً ، وتعد دليلاً على كونك إنساناً .

في الصداقة الحقيقية ، ليس هناك ما يدفعك لأن تختبئ

كذلك لا يوجد مكان يمكن أن تختبئ فيه .

****

إنني أراعي مشاعر أصدقائي .

إنني أستمع لهم جيداً .

إنني أسمع نفسي من خلال أصدقائي .

إنني أمنح أصدقائي الفرصة كي يسمعوني كذلك

أوجد شيئاً في حياتك تدين له بالعرفان

باستطاعتك أن تخلق من موضوع هامشي قضية كبيرة .

ربما سيكون جدالك صحيحاً في إحدى مراحله ، ولكن ثق أن المنطق السلبي لا يظل صامداً علـى المدى البعيد .

إن المنطق السلبي غالباً ما يكون زائفاً ، حتى وإن كان باستطاعتك دائماً أن تبرهن على وجود شيء سيء يحدث لك دائماً .

فهناك –دائماً – شيء إيجابي يحدث لك كذلك .

إن رؤية هذا الشيء الجيد تتطلب منك قليلاً من العناء كي تراه عندما تكون مركزاً على الجانـب السلبي فقط .

إن العالم ليس مكاناً جميلاً ، وكذلك ليس مكاناً سيئاً .إنه مكان محايد في أفضل الأحوال .

أنك تختلق الحالة التي تميلها عليك آلامك التي لم تجد حلاً لها .

فعندما تكون خائفاٍ ، تجد كل الأشياء حولك مخيفة .

وعندما تكون مجروحاً ، فإنك لا ترى سوى المعاناة واليأس .

وعندما تكون غاضباً ، فإنك ترى المؤامرات والأعداء يتربصون بك في كل مكان .

وعندما تشعر بالذنب ، فإنك تبحث بنفسك عن الإحباط وتقبله على أنه العقاب الذي تستحقه ، ومن ثم تفقد رغبتك في التقدم .

بالطبع إن هناك شيء جيد يعق لك أثناء مرورك بكل تلك السلبيات .

حاول أن توجد ذلك الشيء الجيد .

اشعر بالامتنان لمن قادك إلى إيجاده .

إن بحثك عن هذه الأشياء الجيدة هو أعظم شيء جيد ستجده .

****

إنني أشعر بالامتنان للموسيقى

إنني أشعر بالامتنان للنجوم .

إنني أشكر الأزهار .

إن وجودي هو هديتي .

غض الطرف

لقد جرحت .

جرحت بشدة .

لقد خانك الشخص أوليته ثقتك .

لقد فشلت خططك .

لقد خضت مخاطرة ، لكنك خسرت .

ماذا ستفعل حيال ذلك ؟

أستبحث عن الانتقام ، ستعيش في وهم من الغضب ، ستمزق قلبك ؟

إذا استطعت أن تجتاز أزماتك في سلام ، فلا تتردد ، ولكن ليس على حساب إخفائـك ألمـك أو تظاهرك بأن كل شيء على ما يرام .

إنك في حاجة إلى أن تصرف من ذهنك كل الأشياء التي لا جدوى من التفكير فيها .

خاطر بالاعتراف بما تعرف أنه في قلبك بالفعل .

حاول أن تتعلم أي درس يمكنك تعلمه من خسارتك ،وتعلم الدرس الذي يهمك ، ومن شـأنه أن يخلق لديك فارقاً .

أنقذ ما تستطيع إنقاذه .

لا تبد اهتماماً بما لن يحدث أبداً .

إن التمسك بالمستحيل هو مصدر كل آلامك تذكر أن المعاناة في النهاية هي مجرد اختيار أخر .

****

إنني أفتح يدي وأحرر العالم .

إنني هنا .

إن ذاتي هي كل ما أحتاجه .

تحل بقدر من الشجاعة

إن الحقيقة هي أنك لست في حاجة لعمل الكثير كي تجعل حياتك أفضل .
بل أنك في حاجة فقط إلى القليل من الجهد .
إنك لست في حاجة لأن تتسلق قمة "إيفرست " ، حيث أن كل ما تحتاجه هو أن تتخذ خطـوة إيجابية بسطة للأمام .
تحلّ بقليل من الشجاعة .
إن ما تكافح من أجله سوف يتم على أكمل وجه لو تحليت بقليل من الشجاعة .
إن العمل الذي أنت بصدده سيكون على ما يرام إذا ما عثرت على الشجاعة اللازمة لبذل المزيـد من الجهد .
إن المهمة التي تخشاها ، والمستوى الذي تمنى أن تصل إليه ، والأوقات العـصيبة الـتي ترغـب في تجاوزها يمكنك أن تتعامل معها جميعاً لو تحليت بقليل من الشجاعة .إنك لست ملزماً أن تحـل كـل مشكلاتك .
كل ما عليك هو أن تبدأ .
كل ما عليك أن تكون أكثر شجاعة .

****

إنني جاهز .
إنني مستعد الآن
إنني أستطيع
سوف أنطلق

لا تدع الكمال

إن أي شخص يعرفك يعرف أنك غير كامل .

في الحقيقة ، لا يوجد شخص مثالي .

إن الأطفال فقط هم من يرون الناس كاملين . ربما كنت تعتقد أن أبويك كاملين حتى تقنع نفسك أن باستطاعتهما إنقاذك من أي خطر .

إنه اكتشاف مؤلم أن تعرف أن أبويك ما هما إلا مجرد بشر .

ربما راودتك رغبة في أن تكون كاملاً حتى تحظى بحب أبويك . إن من المعروف –على الرغم مـن أنه قد يكون من الصعب التسليم به – أن حب أبويك لم يكن كافياً ليجعلك تشعر أنك محبوب لذاتك كما هي الآن .ربما ساورك شعور بأنك ما لم تكن كاملاً سينصرف البعض عن حبك تاركينك وحيداً .

إن الخوف الكامن داخل كل فرد يحاول أن يكون كاملاً ، وهو خوفه ألا يكون محبوباً .

ما أنت فعال حيال ذلك ؟

إنك لن تصل إلى حد الكمال أبداً ، لا أحد ممن كنت تعتقد أ م كاملون كان كذلك ابداً

تخلّ عن فكرة أن تكوم كاملاً .

ربما يكون من الأفضل لك أن تحب نفسك جملة وتفصيلاً .

إن اعترافك بصورك يجعلك محبوباً .

****

ها أنا ذا ، عيوبي ، وكل ما فيّ.

أمنح حبي للجميع دون أن انتظار المقابل .

كن مخلصاً

إن عدم الإخلاص هو محاولة للهروب بكل ما تستطيع الحصول عليه .

إن معظم أشكال النفاق تنتج عن محاولة إسعاد الآخرين ، خصوصاً عندما يساورك الخوف من ألا تكون مقبولاً من الآخرين إذا ما قلت الحقيقة ، أو عبرت عن مشاعرك الحقيقة .

لا تتظاهر بأنك تم بشيء ما لست مهتماٍ به على الطلاق فعلاً .فذلك من شأنه أن يهيئ الآخـر لتوقع أشياء لاتنوي تنفيذها لهم . لا يعني هذا أن تتخلى عن طباعك ولكنه يعني تحري الصدق وعـدم التحايل .

إن الآخرين يكرهون الشخص الذي يخدعهم ويضللهم أكثر من الشخص الذي يجرح مـشاعرهم علانية .

عندما يدرك الناس أنك تضرهم، فإ م يستطيعون حينئذ حماية أنفسهم وتقليل وطأة الضرر الـذي توقعه م .

عندما تخدعهم ، فإنك تسرب إليهم شعوراً خادعاً بالأمان ، ولذلك يقللون مـن دفاعـا م . إن الضرر الذي يوقعه م يتعاظم تأثيره لأنه حينئذ يكون ملوثاً بخيانتك .

قل ما تعنيه فعلاً .ربما تخاطر بأن تصبح منبوذاً من قبل الآخرين لو فعلت ذلك ، لكن ذلك أفـضل من أن تكره نفسك لاستغلالك الآخرين .

عندما تكون غير مخلص ، فإنك تفقد حساسيتك تجاه الآخرين ولا تعي متى تجرحهم او تستغلهم . والأسوأ هو أنك تحاول تبرير أفعالك بادعائك أنك فقط تفعل ما كان سيفعله الآخرون لـو كـانوا في مكانك.

عندما تحاول أن تقنع نفسك بأن جميع الناس سطحيون مثلك ، فإن جمال العالم يذبل ولا يبدو إي شيء بعد ذلك ذا قيمة أو معنى .

عندما يعتمد الآخرون على قوتك ، فإ م بذلك يعتمدن على إخلاصك.

****

إنني معنى بإحداث بعض الاختلاف .

إنني أتصرف وفقاً لنواياي .

ليس لدي ما أخفيه .

أفعل ما يحلو لك

إن التبرير الوحيد لذي تحتاجه كي تعمل إي شيء تريده هو ببساطة :"أنا أريد أن أفعل ذلك ".

إن التبرير الوحيد الذي تحتاجه لعدم فعلك شيء لا ترغب فيه هو ببساطة : "أنا لا أريد أن أفعـل ذلك " .

سوف يفهم الذين يحبونك ذلك.

لن يفهم ذلك من لا يحبونك .

إنك ليست في حاجة لإقناع أي شخص بأي شيء .ففي الواقع إنك لا تستطيع أن تقنـع أولئـك الذي لا غاية لهم سوى السيطرة عليك بأي شيء .

حدد الأشياء المفضلة لك بشكل مباشر وواضح .

ثم فكر فيها لمدة دقيقة . إن الذين يعارضون قرارك يريدون فقط فرض آراءهـم والأشـياء الـتي يفضلو ا .إذن لم تعير آراءهم عن حياتك الخاصة أهمية أكبر من آرائك أنت عن حياتك ؟

إنك لن تعترض إذا قام الآخرون بعمل ما يرغبونه .قد لا تحب ذلك أو حتى توافق عليه ، ولكنـك تؤمن بأن الآخرين لهم الحرية في أن يحيوا حيا م بالطريقة التي تروق لهم . ومن العدل أن تكون مثلـهم تماماً .

احفظ هذين المبررين عن ظهر قلب : " أنا أريد ذلك " و "أنا لا أريد ذلك " .

إنك لست في حاجة إلى مبررات أو أعذار لتكون ذاتك .

****

إنني أسعد نفسي بأن أفعل ما يسعدني

تحمل تبعات اختياراتك

إليك هذه الفكرة الرائعة . إ ا تحوي بعض المزايا الهائلة .

تحمل تبعة اختياراتك في حياتك.إنك بذلك لن تكون مديناً لأي شخص بأي شيء على الإطلاق .

لن تكون عرضة للخوف من أن تخيب ظن الآخرين . إن آمال وتوقعات الآخرين تكون ملكاً لهم فقط ، وليست التزامات عليك الوفاء ا .

إنك تستطيع ن تتخذ قراراتك بنفسك :إلى أين تذهب ؟ ماذا يجب أن تفعل ؟ أيـن تـستطيع أن تستقر ؟ ماذا تأكل ؟ متى تغادر المكان ؟ إلى متى تظل في الم ل ؟ إنك تـستطيع أن تقـول " لا " دون شعور بالذنب ،

أو تقول " نعم" دون إحساس بالأنانية .

وإذا لم تكن تستطيع تحمل تبعة الأشياء التي تريد عملها بدون مساعدة شخص آخر ، فاجعل مـن ذلك علامة تعمل على تذكيرك بالحدود التي يجب الوقوف عندها وتشجيعك على توسيع آفاقـك . إن الواقعية هي أفضل إلهام للإبداع .

إذا كانت لديك الرغبة في عمل شيء ما ، فسوف تفعله ، وسوف يكون بإمكانك أن تضع خطة أو تكتشف طريقة لعمل هذا الشيء . إنك تستطيع تنفيذ هذا الشيء إذا كنت تريد ذلك فعلاً .

وإن لم تكن لديك القدرة على اكتشاف طريقة تمكنك من تنفيذ ما تريد القيام به فوراً فلربما يكون لك من هذا الأمر أكثر من درس قيم تتعلم منه.ربما يكون لزاماً عليك أن تعيد التفكير في أسلوب حياتك والأشياء التي تجعلك سعيداً ،وما لذي تستطيع أو لا تستطيع تحمل تبعاته. ربما تكون في حاجة إلى إنجاز المزيد في مجال عملك ولذلك لا تشعر بالرغبة في أن تكافئ نفسك عن المعاناة التي تتكبدها في عمل ممل.

إن الحياة السعيدة تقاس بمقياس الواقع الذي تحياه لا خيالك

إن الموسر يمكنه اقتناء أي شيء يريده ، ولكن ليس كل شيء .

أما الفقير فيشعر أنه مدين للعالم كله .

إنني لا أحتاج من الآخرين سوى أن يفهموني .

إنني أهب نفسي ما أحتاجه .

من أراد حبي فليحبني .

ومن لم يرده فليكرهني

اجعل حياتك أفضل

إن ذلك أمر مرجعه إليك .

فمن غيرك يعرف ما تريده ، أو يحتاجه

إذا كنت في انتظار وقوع شيء . أو مواجهة شخص يحبك حتى تصبح حياتـك أفـضل ، فمـن الأحرى بك أن تجد مقعداً مريحاً لتجلس عليه .

فلن يأتي أحد ولن يحدث شيء .

وذلك أفضل ، لأن الشخص الذي سيأتي إليك حاملاً لك الوعود بأن يجعل حياتك أفـضل ربمـا يجعلها تعسة أيضاً .

فإذا كان هناك ثمة شيء سوف يتحسن ، فذلك هو الذي فعلت شيءً حياله . لذلك لا تتوقـع أي شيء آخر .

إن الآمال غير الواقعية وخيبة الأمل كالتوأمين يلازمان بعضهما البعض .

لقد جعلك القدر محور حياتك كي تتولى إدارتها . أما الآخرون فهم مجرد مشاهدين عرضيين . فهم نادراً ما يلحظون أنك قمت بعمل شيء جيد . فهم غالباً ما يمتدحون أخطاءك ، أو بالأحرى الأخطـاء التي تكمن فيها مصالحهم . كذلك فإن تعليقاتهم السلبية تتعلق أكثر ما تتعلق بمصالحهم وليس بمصلحتك أنت ، لذلك فإن المديح لن يكون كافياً أبداً ليجعل حياتك أفضل ، كذلك فإن النقد لن يكون ذا قيمة كبيرة لك .

شكل حياتك بالكيفية التي تمكنك من إتباع قدراتك وميولك المفضلة .

اجعل حياتك أفضل ، وكن أنت الحكم فيما تعنيه كلمة "أفضل " .

وكما أنه لا بد أن تعيش حياتك ، فقد يكون لزاماً عليك أن تحبها أيضاً .

****

إنني أعشق حياتي .

أنني أعشق طريقة عشقي لها .

إنني أعمد إلى الأفضل من أجل نفسي .

تجنب شرك الدّين

ما أسهل قول ذلك ، وما أصعب تنفيذه . إن جميع التجار العاملين في المبيعات يسهلون لك الاقتراض مهيئين لك الوقوع في شرك الدين بابتسامة رقيقة . إن النمو الاقتصادي للمجتمع يعتمد على ان تدفع من الأموال أكثر مما تكسب ، حيث يتم تشجيعك على أن تعيش الحاضر ، وتدفع من المستقبل ، وتندم على الماضي .

إذا اقترضت من المستقبل ،فإنك ستضع حدوداً ضيقة لنموك المتوقع ، وتملأ حاضرك بالهموم . وعندما تقع في الدين ، تترحم على الأيام الخوالي ، ولكنك نادراً ما تتعلم من ذلك درساً يحول بينك وبين الوقوع في الشرك .

اقترض من أصدقائك ، وأعدك بأنك ستخسرهم .

اقترض من والديك ،وأعدك أنك ستظل طفلاً .

إنك لا تستطيع أن تخلق حياة سعيدة ببطاقة ائتمان فكلما زادت قروضك ،زادت تعاستك .

فكر في كل الأسباب التي تجعلك تعتقد أن الاقتراض فكرة جيدة وكيف ستتمكن من السداد في المستقبل . فقد تكون مخطئاً تماماً ، وأنت تعرف ذلك .

لا تجعل مثل هذه الأمور تثبط من عزيمتك ، ولكن إذا انتابك هذا الإحساس بالإحباط ، فأن إحساسك هذا قد يكون متعلقاً بكونك محاصراً في شرك الديون وليس بما قرأته لتوك .

بالمناسبة هل يمكن لشخص ذكي وجاد في عمله مثلك أن يتخذ مثل تلك القرارات الخاطئة بشأن، تدبير الأموال ؟

لقد قمت بمحاولة لشراء السعادة . ربما لم يكن ذلك في اللحظة التي أخذت فيها قرضاً ذا فرائد كبيرة أو رهناً عقارياً آخر ولكن على طول الطريق حتى وصولك إلى تلك اللحظة . إن القرض الكبر لم يكن سوى قمة لجبل يأسك الجليد العائم .

متى سوق تتعلم ؟



إنني متقبل لمكاني في **الحياة وسبب وجودي**

في **هذا المكان**

تعلم الصفح

لقد آن الأوان . فما هو هدفك من وراء إبقائك جرحك حياً ؟؟؟؟

هل لتبرر غضبك وتشعر بنفسك بالرضا إزاء تخطيطك للانتقام ؟ ليس هناك من خير في عقل مليء بالكراهية .

عندما لا تصفح ،فإنك تتجمد من الكراهية .

لا تريد أن تصفح ؟ ربما يكون لديك قائمة طويلة من الأسباب الوجيهة لذلك . بدون الدخول في جدال حول حقيقة أنك قد جرحت ، فإن هناك سؤال لابد أن يطرح ألا وهو لماذا أنت الوحيد الـذي مازال يعاني ؟

إن الصفح هو الخطوة التالية والأخيرة أيضاً .

إن الصفح هو أن تتحرر من إحساسك بالجرح .

إذا كنت مستمراً في إلزام نفسك بالبقاء في قيد ألمك لأنك تريد أن توضح لمن جرحك قـدر الألم الذي سببه لك ، أو تتصرف على نحو انهزامي ، وتميل دائماً تجاه الإحـساس بالفـشل،وتدع النجـاح يتسرب من حياتك ، وتبرر ألمك بتمثيلك دور الشخص المدمر ، فأنت بذلك ترتكب خطأ جسيماً .

فإذا كان الشخص الذي جرحك قد تأثر بمعاناتك حتى شعر بالذنب والندم ، وسارع بإرضـائك تعويضاً لك عما بدر منه تجاهك ، فأغلب الظن أن هذا الشخص لم يكن ليقصد ابـدأً أن يجرحـك في المقام الأول .

إن الحياة دائماً ما تصبح معقدة عندما تخفي إحساسك بالألم في انتظار قدوم الآخرين كي تعتذروا ، إن كبحك ألمك يحول إلى غضب ويجعلك تشعر وكأنك ضحية .

إذا كنت تتوقع من الآخرين إصلاح ما أفسدوه ، فإن خيبة الأمل ستلازمك .

إنك بحاجة إلى أن تصفح عن الآخرين بالقدر التي تستحق إن تصفحوا به عنك .

****

إنني أتحرر من آلامي .

إن ذكريات الماضي تذوي وتتلاشى .

إنني هنا .

ولقد ولت آلامي

تحمل المسئولية

قد يلومك الآخرون عندما تتطور الأمور للأسوأ ، لذا عليك تحمل المسئولية الآن وجعل الأحداث تسير بالطريقة التي تريد أن تسير ا .

فعندما لا تتولى مسئولياتك ، فانك بذلك تسلم زمام أمورك للآخرين ، الذين لا يولون اهتمامـك أية أهمية لأ م لا يعرفونك حق المعرفة .

و إذا كانوا يعرفونك فعلاً ، فلماذا يتحتم عليهم أن يصنعوا لك ما لن تصنعه أنت لنفسك؟ اعرف اهتماماتك وابدأ في التحرك.

تحمل المسئولية تجاه كل شي قمت به وكل شي تجنبت القيام به . إن هذه هي الخطوة الأولى نحـو تحقيق الحرية.

إن أعظم منحة تستطيع منحها للأطفال هي أن تجعلهم يتولون مسئولية أنفسهم .

إنك عندما تتولى مسئولية الآخرين ، فانك بذلك تقيد نموهم وتقدمهم .ربما يدينون لك بالامتنـان في بادي الأمر، لكن كلما زاد حجم المسئولية التي تتحملها عنهم ، فسوف يزداد امتعاضهم واستياؤهم.

تول مسئولية كل شي حدث ـ أو ساعد على تشكيل شخصيتك ـ سواء كنت أنت من تسبب في حدوثه أم غيرك.

إنك مسئول عن معاناتك .

إنك مسئول عن العيش في سعادة دائمة.

إن المسئولية التي تقبلها لا تعد عبئا .

ربما لا تكون مسئولا عما حدث لك ،

لكنك مسئول عن إحساسك تجاه هذا الأمر ،

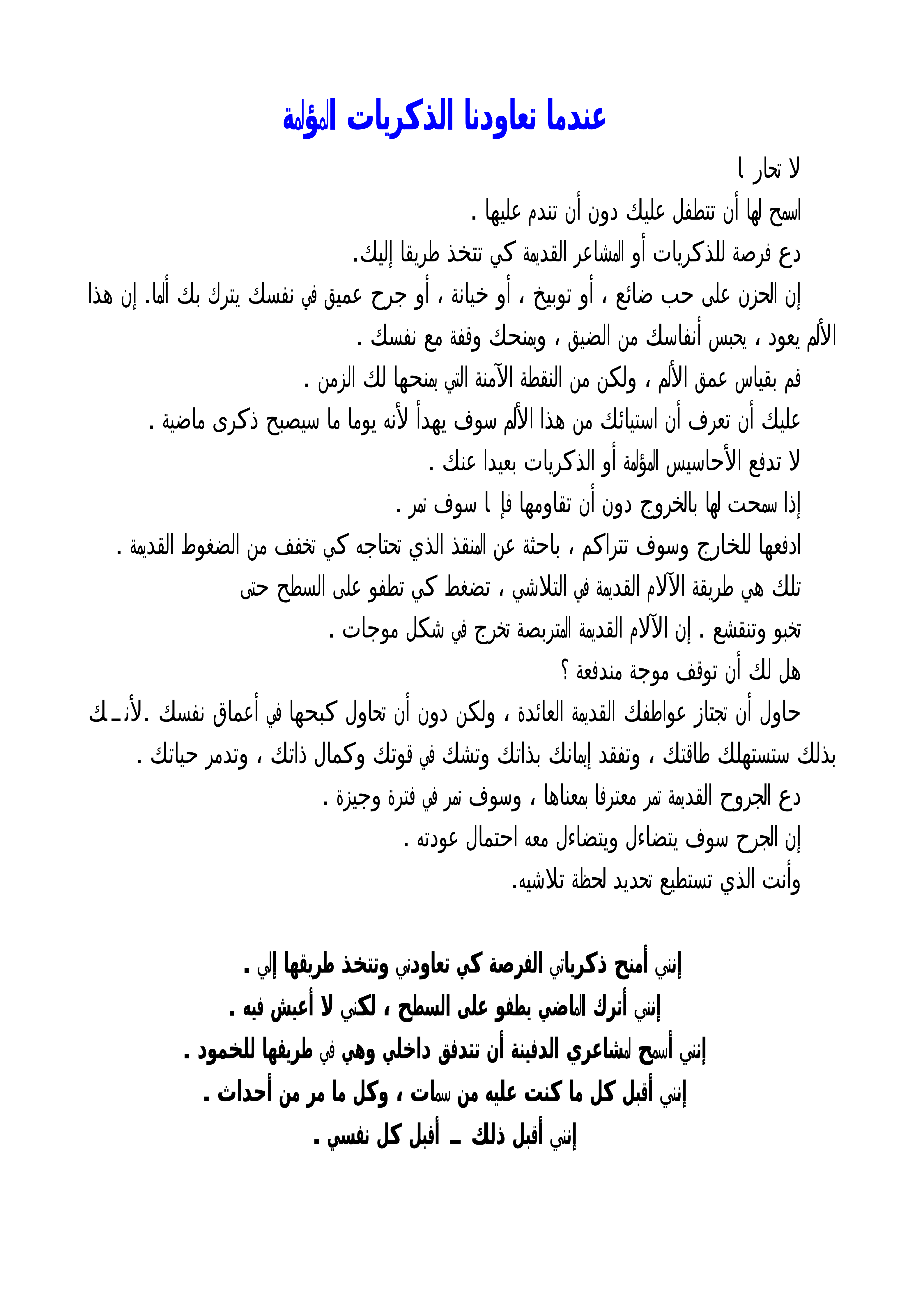
وعن رد فعلك تجاهه .

****

إنني مسئول عن كل شي في حياتي .

إنني مسئول عما كنت عليه في الماضي .

إنني مسئول عما سأصبح عليه في المستقبل .



عندما تعاودنا الذكريات المؤلمة

لا تحار ا

اسمح لها أن تتطفل عليك دون أن تندم عليها .

دع فرصة للذكريات أو المشاعر القديمة كي تتخذ طريقا إليك.

إن الحزن على حب ضائع ، أو توبيخ ، أو خيانة ، أو جرح عميق في نفسك يترك بك ألما. إن هذا الألم يعود ، يحبس أنفاسك من الضيق ، ويمنحك وقفة مع نفسك .

قم بقياس عمق الألم ، ولكن من النقطة الآمنة التي يمنحها لك الزمن .

عليك أن تعرف أن استيائك من هذا الألم سوف يهدأ لأنه يوما ما سيصبح ذكرى ماضية .

لا تدفع الأحاسيس المؤلمة أو الذكريات بعيدا عنك .

إذا سمحت لها بالخروج دون أن تقاومها فإ ا سوف تمر .

ادفعها للخارج وسوف تتراكم ، باحثة عن المنقذ الذي تحتاجه كي تخفف من الضغوط القديمة .

تلك هي طريقة الآلام القديمة في التلاشي ، تضغط كي تطفو على السطح حتى تخبو وتنقشع . إن الآلام القديمة المتربصة تخرج في شكل موجات .

هل لك أن توقف موجة مندفعة ؟

حاول أن تجتاز عواطفك القديمة العائدة ، ولكن دون أن تحاول كبحها في أعماق نفسك .لأنــك بذلك ستستهلك طاقتك ، وتفقد إيمانك بذاتك وتشك في قوتك وكمال ذاتك ، وتدمر حياتك .

دع الجروح القديمة تمر معترفا بمعناها ، وسوف تمر في فترة وجيزة .

إن الجرح سوف يتضاءل ويتضاءل معه احتمال عودته .

وأنت الذي تستطيع تحديد لحظة تلاشيه.

إنني أمنح ذكرياتي الفرصة كي تعاودني وتتخذ طريقها إلي .

إنني أترك الماضي يطفو على السطح ، لكنني لا أعيش فيه .

إنني أسمح لمشاعري الدفينة أن تتدفق داخلي وهي في طريقها للخمود .

إنني أقبل كل ما كنت عليه من سمات ، وكل ما مر من أحداث .

إنني أقبل ذلك ـ أقبل كل نفسي .

تقبل فكرة الموت

إذا لم تقبل فكرة موتك ، فما معنى حياتك ؟

لا تجعل الانطباع الكئيب المرضي لهذه الحقيقة يعوق مسيرك في حياتك .

إنك فان ، وكونك مفرطاً في الحذر يسبب لك مشكلة . فأنت في حاجة لأن تعتني بنفـسك دون أن تستبد بك القلق بشأن صحتك حتى تظل في مأمن ولديك القدرة على خوض المخاطرات على نحـو صائب وتقوم بالمهام الصحيحة .

إن الموت ينبغي أن يأتي كصديق في أواخر أيامك عندما يتسرب إليك الملل من حياتـك ويتعـذر عليك اجتياز الأزمات ، لا أن يأتي لأنك خضت مخاطرات هوجاء كي تختبر حقيقة فنائك . إذا حاولت أن تنكر الموت ، فسوف ينتهي بك الحال إلى أن تخسر حياتك .

إن الموت ليس اختياراً .إنه مفروض علينا تماماً مثل الحياة .

إن أفضل استعداد للموت هو أن تجد نفسك .

إن مكانك الذي تقف فيه على طريق الحياة حينما تلاقي الموت ليس مهماً بقدر أن تلقـاه وأنـت على الطريق الصحيح ، تسلك الاتجاه الصحيح نحو الوجهة التي اختر ا . إن حياتك هي مغامرتك ، وما موتك سوى مجرد تذكير آخر لك . إن اعترافك بالنهاية يجلي أمامك ضرورة اختيار البداية الصحيحة . من أنت ؟ لماذا أنت هنا ؟ إلى أين أنت ذاهب ؟ ماذا ستترك بعد رحيلك ؟

إنك تعيش حياتك تزهو عندما تكون صادقاً في كل لحظات حياتك ، عندما تواجه كل ما تطل به الحياة عليك من مشكلات عندما تشعر بآلامك بشكل صريح ، باستسلامك للمتعة ، بالعطاء في الحب ، و بألا تتوقع شيئاً من الآخرين .

إن كل ذلك في النهاية سوف يقتلك . فأقبل هذه الحقيقة .

إن حياتك هي جائزتك الوحيدة .عش حياتك كما تشاء لكي تكون جديرة بان تموت من أجلها .

****

إنني أعيش كل لحظة من لحظات حياتي .

إنني أبدأ حياة جديدة مع إطلالة كل يوم جديد

لا تكن كسولاً

لا أحد منا يريد أن يعمل ، كلنا نحب الكسل ، خاصة عندما يكون العمل لحساب شخص آخـر يوجهك نحو أهداف لا علاقة لها بميسرة حياتك .

من السهل أن تشعر بالكسل عندما لا تجد فيما تقوم به هدفاً .

إن المال سرعان ما يفقد قدرته على تحفيزك تلك هي طبيعة المال ، اقتفاء أثره يقودك للجنون .

حتى لو ربحت أكبر الجوائز وأقيمها ، فإنك بعد أن تفوز بأشياء رمزية عديمة المعنى ، تشعر بالغباء في بعض الأحيان عندما تكتشف أنك لازلت تدور في دوائر مفرغة ، تعمل على إسعاد الآخرين متجـاهلاً نفسك .

ما المعنى الحقيقي لأي شيء إن لم تكن نابعاً من داخلك ؟

إنك لا تشعر مطلقاً بالكسل عندما تعلم ما تحب ، على الرغم من أنك في بعض الأحيان تخـشى ذلك مما يدفعك إلى تجنب العمل الذي تحبه . إنك تخشى أداء العمل المناسب لك ، لأنـك لا تريـد أن تكتشف حقائق غير سارة عن ذاتك ، فأداؤك العمل المناسب لك يفصح عن ذاتك الحقيقية .

قد يظهرك شخصاً غير ذي كفاءة أو مقدرة كما تحب أن تكون ، أو شخصاً غير موهوب سوف يلتزم العمل فقط لتحقيق النجاح .

أو قد يظهرك شخصاً غير متميز ليس لديه شيء هام كي يقوله . أو قد يظهرك شخصاً غير مبدع لا يزال أمامه الكثير من مراحل النضج عليه أن يجتازها .

الحق بالركب ، فإذا خاطرت بان تفعل ما هو مفروض عليك أن تفعله ، فربما تكتـشف الحقيقـة المؤلمة أنك ليست جيداً بالدرجة التي طالما تمنيتها ، ولكنك ستكشف أيضاً أنك لست سيئاً بالدرجة التي كنت تخشاها .

لقد بدأت حياتك منذ زمن طويل . فهل أنت على الطريق الصحيح ؟ هل تفعل ما تريد أن تفعلـه في حياتك ؟ والآن لما كل هذا الكسل ؟



إنني أبحث عن عمل في الحياة ، وعن

كياني، عن هدفي

إنني لا أخشى اكتشاف قيمتي ، لأنني

أحب ذاتي بالفعل .

ثق بنفسك

حسناً ، لك أن تفهم الأمر كما تريد . لا تثق في نفسك .

إن لم يكن لديك ثقة بذاتك ، فستجد نفسك مجبراً على أن تثق في أي شخص من شأنه أن يعـتني بك . أو يمكنك أن تمضي في حياتك لدرجة ألا تعترف بأي قصور أو جوانب ضعف أو أخطـاء مـن جانبك . هناك بعض الناس إن لم يكن لديه ثقة مطلقة بأنفسهم لا يكون لديهم ثقة إطلاقاً . وفي الواقع إن الثقة المطلقة بالذات تعادل عدم الثقة على الإطلاق .

إنك بحاجة لأن تثق في نفسك لتحسن أداءك ، لتكون لديك القدرة على العطاء ، لتقبـل النـاس والأشياء ، لتحب الآخرين ،ولتتحرر من قيودك . إن إيمانك بذاتك هو أعظم قوة لديك .

إن إيمانك بذاتك هو أهم دعم سوف تحظى به . فإذا كان الجميع يؤمنون بك دونك أنت ، فإنك لن تخوض المخاطرة اللازمة في سبيل إيجاد هدفك في الحياة ، أو إنجاز عملك ، أو إيجاد الحب الحقيقي .

إن ثقة الآخرين بك شيء هام ، ولكن مهمتهم الوحيدة هي تذكيرك بأن تثق بنفسك ، لأن ثقـة الآخرين لا تعني شيئاً ما لم تكن واثقاً من نفسك .

قد تجد نفسك وحيداً في هذا الاتجاه ، حتى لو نظرت خلفك للأيام الخوالي ، تتذكر عندما وقـف الناس إلى جانبك ، وامتدحوك واستحثوك لتحقيق النصر .

قد تزداد صعوبة ثقتك بنفسك عندما لا تجد من حولك يولونك هذه الثقة ،ولكن ثقتك بذاتك هي – دائما- من صنعك أنت ، إ ا تصورك لأفضل ما فيك ، قبولك لذاتك، حلمك . إنك لا زلت قادراً على خلق هذه الثقة . فطالما فعلت ذلك ، وطالما ستحتاج لفعل ذلك .

إنك أفضل شاهد على خبراتك ،إنك غالباً ما تكون الشاهد الوحيد على ذلك السر ، سر تطويرك لذاتك و خبراتك الذي قد يمكنك يوماً من تغيير العالم .

إن الذين يفعلون ذلك يؤمنون بأنفسهم برغم ما يواجهونه من صعاب .

لذلك كن على ثقة في عاطفتك.

كن على ثقة فيما وهبه الله لك . على ثقة في هدفك حتى عندما لا يكون لديك هدف .



****

إنني مؤمن بذاتي

إنني مؤمن بما وهبه الله لي

إنك تستحق

إنك تستحق الأفضل . هذا حقيقي .

إنك تستحق الأفضل حتى لو كنت لا تعتقد ذلك .

ألا تعتقد أنك تستحق أن يعاملك الآخرون معاملة سيئة ؟ حسناً ، هذا صحيح ، إنك لا تـستحق معاملة سيئة .

لكن الحقيقة المؤلمة أنك لا تستحق سوى ما تقبله لذاتك.

إن لم تكن تحب ما يحدث لك ، فإن الأمر مرده إليك في أن تتقبل أو تفعل شيئاً تجاه ذلك .

لا تكن كثير الشكوى . إنك تستحق تماماً كل ما تجبرك نفسك على تحمله والتساهل معه .

لا تتوقع من الآخرين أن يغيروا ذوا م .

إنك تستحق الأفضل.

إنك لا تختار الأقل سوى لأنك لا تعتقد أنك تستحق الأكثر والآن يجب عليـك أن تخطـو نحـو اكتساب الإيمان والثقة بأنك تستحق. إن إيمانك بأنك تستحق يجعل الآخرين يعطونك مـا تـستحقه ، ويفتح لك العالم ليعطيك ما تستحقه .

إنك تستحق أن تعطى أفضل ما لديك مثلما تستحق أن تنال أفضل ما لدى الآخرين . إن العـالم يستحق أن يصغي إليك . وفي الحقيقة إن العالم "يحتاج " إلى أن يصغى إليك .

ربما يكون السبب في إحساسك بعدم استحقاقك أنك لا تمن الآخرين ما يكفي مما هو مقدر لك أن تمنحه لهم.

****

إنني أستحق كل الخير الذي يمكنني

تخيله ، وكذلك كل المتعة التي يمكنني أن

ألقاها ، صحبة الأصدقاء ،وحبي لذاتي كل الخير .

إنني أستحق

احتفل

بأنك على قيد الحياة . بأنك فزت .
بأنك على الرغم من هزيمتك ، لا تزال صامداً .
بأنك تشعر .
بزيارة الطيور الصداحة لك .
بأن النسيم قد حمل إليك عطر الربيع .
بأن السيارة قد دارت بأن الفرامل تعمل .
بأن شمس الغروب تطلق إشعاعات بنفسجية ممتزجة بصفرة ذهبية .
بأن الزهرة قد تفتحت وأينعت أخيراً .
بأنك بكيت .
بأنك هناك من يتذكرك .
بأنك تتذكر الآخرين .
بأن الرياح قد هبت حاملة إليك رسائل الأمل .
بأنك تحب .
بأنك قد أحببت يوماً .
بأن كل الفنون والموسيقى معدة من أجلك أنت .
بأنك كنت على حق .
بأنك سامحت الآخرين .
بأن الأمطار تتساقط حاملة معها الغفران لنا جميعاً .
بأنك إنسان رغم كل شيء .

****

إنني **احتفل بكمال**ي **، وبقصوري كما أنا** في **الواقع .**

إنني **احتفل بضحكا**تي **التي** تخ**ترق دموعي .**

أنني **احتفل الآن**

إنني **أحتفل بوجودي .**

لا تجادل

فلا جدوى من الجدال .

لقد شكّل الجميع أفكارهم .

فما هدفك من الصراخ للتعبير عن آرائك ؟

هل لتغير نظرة الناس لك ؟

إنك لا تستطيع إقناع الآخرين بأنك شخص رائع . بالطبع بإمكانك أن تحاول ، ولكنك لن تجـني من ذلك سوى إثارة أسئلة من شأ ا أن تودي بك إلى إثارة شكوكك في ذاتك .

إذا كنت تعتقد أنك قد غيرت آراء الآخرين بصياحك في وجوههم ،فإنك تخدع نفسك . إنك لم تفعل شيئاً سوى أنك استأسدت عليهم .

إن الترهيب يولد الاستياء .

علاوة على ذلك ، فإنك لا تستطيع أن تجعل الجميع يحبونك .

إن محاولة كسب حب شخص ما من خلال الجدال شيء يدعو للسخرية إن لم يكن ضاراً بـك . فعادة ما تصبح مجادلاتك لكسب حب الآخرين ضرراً يحيط بك . إنك عندما تحاول إقناع شخص مـا بأن يمنحك حبه ، إنما تدعوه إلى استغلالك بل وتحدد له الثمن الذي ستدفعه مقابل استغلالك .

إنك عندما تجادل شخصاً تحبه . ينتهي بك الجدل بالشعور بالذنب والاحتياج في نفس الوقـت ، ومحاولة إقناع نفسك بأنك الشخص الذي جرحته يستحق منك ذلك .

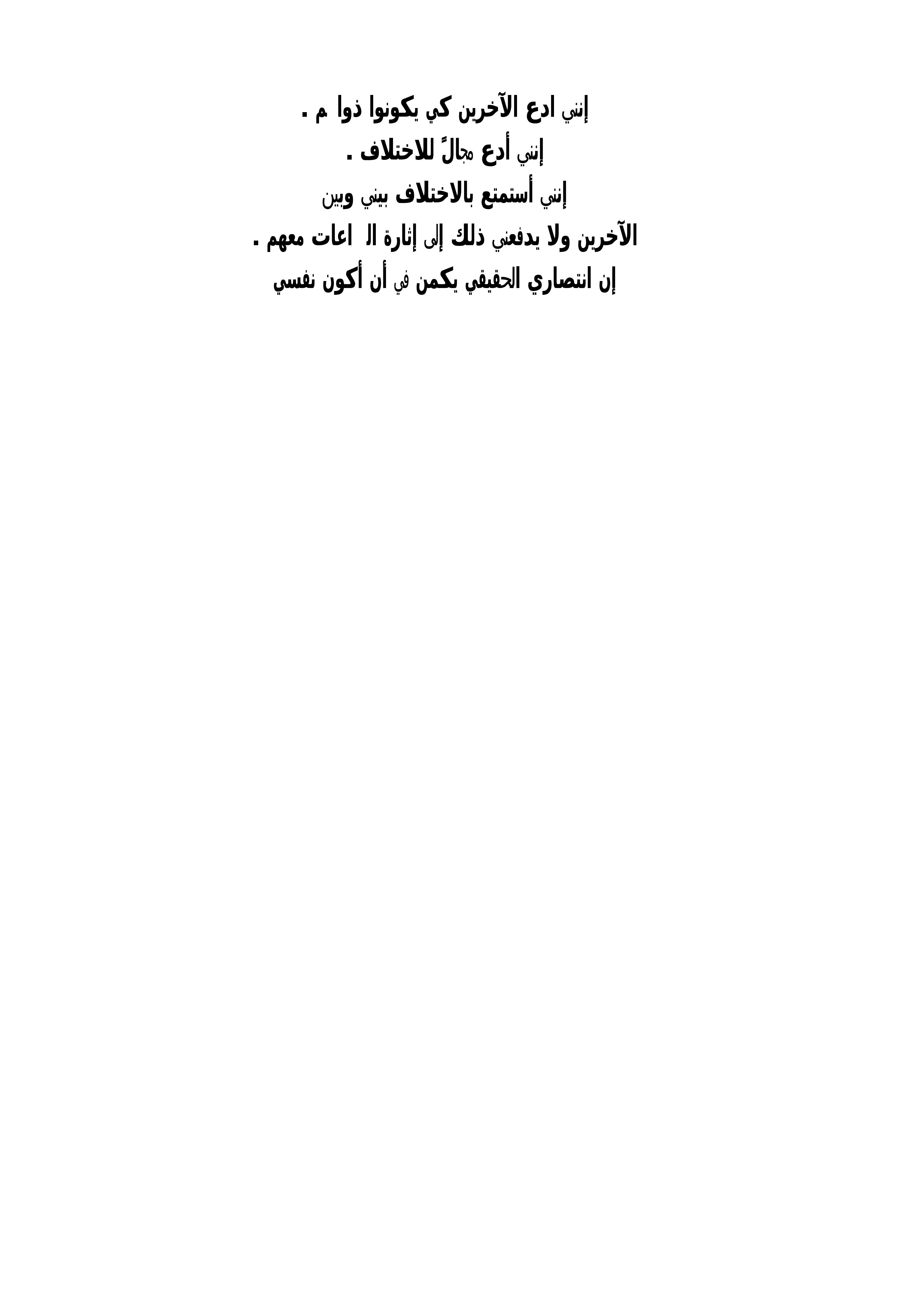
والأسوأ من ذلك ، أن كلاً منكما – أنت ومن تحب – تكونان في حاجـة للعاطفـة المتبادلـة ، لكنكما غير قادرين على الاعتراف بذلك أو قبوله . إن ذلك الإحساس بالذنب قد يجعلك تشعر بأنـك غير محبوب على الإطلاق .

إنك لا تحسم أي شيء على الإطلاق عندما تجادل شخصاً آخر . بأنك فقط تدفع نفـسك ومـن تحب لأقصى حدود الإحباط ، وتحولكما اللحظة إلى إبداء أسوأ ما لديكما .

إن كان لا بد أن تصرخ ، فأطلق صرخاتك في الهواء . فعلى الأقل لن يجعلك ذلك محبطاً حينمـا تذهب جهودك هباءً .

لن تشعر بالذنب لخروجك عن نطاق السيطرة على ذاتك .


****


إنني ادع الآخرين كي يكونوا ذوا م .

إنني أدع مجالً للاختلاف .

إنني أستمتع بالاختلاف بيني وبين

الآخرين ولا يدفعني ذلك إلى إثارة الـ اعات معهم .

إن انتصاري الحقيقي يكمن في أن أكون نفسي

استمع للآخرين

إليك نصيحة رائعة : استمع للآخرين ، هذا كل شيء .

اسمع . فعندما يتحدث الآخرون ، دعهم يعبرون عن أفكارهم ، وأرائهم ، ومشاعرهم ، خاصة مشاعرهم .لا تكتف بمجرد منحهم فرصة كي يتحدثوا ، بل استمع لما يقولون . وكن منتبهاً لهم ، وحاول أن تفهم ما يقولونه.

استمع . ليس لزاماً عليك أن توافقهم في آرائهم . في الحقيقة إن اتفاقك أو عدم اتفاقك في الرأي مع الآخرين يجب أن يطرح جانباً وأن يبقى بعيداً عن النقطة الأساسية التي تتناولها . لا تعبر عن آرائك أو أحاسيسك بينما يتحدث شخص آخر عن أرائه ومشاعره . هل يسبب لك هذا الأمر أية مشكلة ؟ هل تشعر بحاجتك إلى التعبير عن أرائك أو أنك لا بد أن تعبر عن مشاعرك وتجعلها بارزة للآخرين ، فلن يسمعك أحد على أيه حال ، ولن تنال سوى ضياع فرصتك في التحدث .

استمع دون التربص لفرصة كي تتحدث ، أو تنقض على الشخص الآخر، أو تصحح أخطاءه. إن الحجج والمعلومات التي يأتي ا هذا الشخص الآخر لا بد أ ا مليئة بالمغالطات والأخطاء، وكذلك أنت.

استمع في صمت حقيقي ، فذلك لن يقتلك . فقط استمع . إن الجميع يعتقدون أن المستمع الجيد شخص ذكي .

استمع . إنك لست في حاجة لإقناع الآخرين ، فقط حاول أن تستوعب ما يقولونه . وإن لم تستطع ، يمكنك حينئذ أن تسأل المتحدث ، " هل يمكنك أن تشرح لي هذا ؟" أو " ماذا تعني بالضبط؟" لكن لا تطرح رأيك بينما يتحدث الآخرون فقط دع لهم الفرصة كي يتحدثوا .

إن المستمع الجيد يستطيع سماع الأفكار غير الشفهية . لذا فحينما ينتهي الشخص الآخر من الحديث اذكر له تلك الفكرة الداخلية التي راودتك أثناء حديثه . حينئذ سيشعر المتحدث انك سمعت وفهمت ما يقول .

حينئذ سيصبح الموقف هادئاً لأن الشخص الآخر سينصت إلى ما سمعته . وهكذا سوف يتلاشى الضغط وتستطيع الانسجام مع إيقاع الحياة .

استمع . فلا شيء يعادل أن تكون مسموعاً .

****



إنني استمع لما بين كلمات الآخرين .

إنني أعيش في الصمت حيث تسكن المعرفة .

إنني أمنح نفسي مجالاً للحياة بأن أصنع الهدوء

كن لبقاً

لا ينبغي عليك قياس العالم بمقياس الكمال ، فذلك أمر يبعث على الملل و الإحباط ، لأن الجميـع سوف يرسبون في ذلك الاختبار .

حينما يخبرك شخص ما بأنك قد قمت بعمل جيد ، فقط قل له " أشكرك " لا توضح له كيـف أنك فشلت في الوصول إلى أهدافك . أو عندما يبدي شخص ما إعجابه بملابسك أو أدائك لا تقلل من شأنك، فأن ذلك ليس تواضعاً .

إن إقلالك من شأنك يجعلك في م لة أعظم من م لة الآخرين . فقد يظهرك ذلك كأنـك صـياد للمجاملات . ولكن الأهم من ذلك أنك تحقر من شأن الآخرين حينما تقول " ما الذي أمكنك بالفعل أن تعرف ؟" إنك بذلك تقلل من شأن آرائهم وذلك ليس من اللباقة في أو الكياسة على الإطلاق .

كن لبقاً في الاعتراف بأنك مدين للآخرين . أنت لم تخترع العجلة ، ومهما كان حجم تقديرك لما يستحقه عملك من ثناء ، فإن هذا لا ينفي معاونة الآخرين لك .

لقد عاونك الآخرون على طول طريقك نحو النجاح حتى أولئك الذين تعتقد أ م كانوا يعترضون . وهؤلاء على الأخص لابد أن تكون لبقاً معهم .

كن سمحاً في الصفح عن الديون .

كن لبقاً في تعبيرك عن تقديرك للأفضال التي أسداها لك الآخرون ن خاصة في المواقف التي أظهـر كرمهم تجاهك فيها مدى ضعفك .

كن لبقاً عندما يتذكرك أحد .

كن قادراً على الصفح عن الأخطاء غير المقصودة . إن الآخرين مغرقون بمشاغل الحيـاة ، لـذلك فإ م معرضون للنسيان . فلم تصنع من تلك الهفوات مشكلة كبرى ؟ هل أنت بحاجة إلى إعادة التأكد من مثل تلك الأخطاء إلى هذه الدرجة ؟

عندما تكون رحيماً يصبح الناس رحماء ، حيث يتذكرون عاداته ويضعون الأشـياء في منظورهـا الصحيح ، ويعتذرون ، ويصادقون الآخرين .

كل ما يتطلبه الأمر هو أن تظهر تسامحك ولباقتك في موقف عصيب حتى تجتازه بشكل أفضل .

****

إنني مدرك أن القليل من الأشياء يحتاج بالفعل إلى هذا الاهتمام .


إنني مدرك حقيقة أن الأشياء تأتي في ميعادها بالضبط .

إن اليأس والقلق فقط هما ما يجعلا ا تبدو وكأني تأخر عن ميعادها .

إنني متقبل لحقيقة أني مكاني هو المكان

الصحيح ، وأن مكان الآخرين هو المكان

الصحيح بالنسبة لهم .

خذ وقتك لتكون جميلاً

إن الأمر قد يستغرق وقتاً أطول لكي تقوم به على النحو الصحيح .
عندما تتسرع ، فإنك تفقد مكانك في عقلك ، ويختل توازنك ، ويتبدد هدفك .
خذ وقتك لترى الجمال من حولك .
خذ وقتك كي تتأمل الأحوال ، والخطة القائمة ، وأسلوب تشييد المكان .
خذ وقتك لترى التوازن و اللاتوازن ، لترى النور والظلال ، لترى الأماكن المليئة والتي على وشك أن تخلو مما فيها ، والأماكن الخالية التي على وشك أن تمتلئ .
خذ وقتك لترى الاختلاف والتضاد ،المؤيدين والخصوم .
خذ وقتك كي ترى مدى انسجامك مع حياتك .
خذ وقتك لتجد الطريق الصحيح ، ومسار العاطفة ، والخير الأسمى .
خذ وقتك لتجد مكانك ، وتعرف قبل الشروع في ذلك أن هذا المكان دائماً ما يتغير . عليـك أن تدرك ضرورة أن تواكب هذا التغير كي يتناغم إيقاعك مع إيقاع حياتك .
خذ وقتك كي تدرك نوايا الآخرين وتفهم اتجاه الريح ، وفترات انحسار المد .
خذ وقتك لترى الجمال .
خذ وقتك لتعرف طبيعة استجابتك .
خذ وقتك لتكون جميلاً .
إن الجمال الذي يهرب منك يخلف ورائه روحاً تواقة مجدبة .

****

إنني أقدر للروح الإنسانية خيرها الفطري.
إنني أدرك كيف أن الأزهار تذوي بسهولة .
وإنني أقبل حقيقة أن الحياة ـرب مني ،
وأعرف أن كل هذا الجمال يمكن أن يتسرب
من بين أصابعي إذا ما آخذت وقتاً لكي ألحظة .

الحياة

إن الهدف من الحياة هو أن تكتشف مواهبك التي مِنحت لك .

إن وظيفة الحياة هي أن تعمل على تنميتها وتطويرها .

إن معنى الحياة هو أن ب ما وهب لك .

****

إنني أعلم أن لدي هدفاً

إنني مؤمن بموهبتي .

إنني في الحياة كي أعطي .

وعندما تنتابني الظنون ، أمنح أكثر .

سر الحياة

إن سر الحياة هو أن ليس لها أسرار !
إن الحياة كلها عمل شاق .

****

إنني أرحب بكل يوم في **حياتي كي أستمر** في **العطاء .**
إنني أعطي الآخرين من نفسي حتى **أشعر**
بالكفاية ثم **أعطي** مما **يتبقى لديّ.**

يجب أن تخاطر

إن الشيء لا يحدث ما لم تتخذ خطوات للقيام به .

الحلم ، الخطة ، الدفاع عن طريق الانتصار ، الحب الذي يداوي كل ألم ، المناخ المـنعش الـذي تستطيع فيه أن تعيش في كسل بلا هموم ، الشيء الجديد الذي تريد تأسيسه ، التعليم ، مجال العمـل ، الم ل ، السفر ، المكسب وكل ا د .

إن كل ما تريده ، كل ما يقلق بذهنك من آمال تعتز ا يعتمد على خوضك للمخاطرة .

إن كل شيء يحتوي على مخاطرة . كل شيء!

لا شيء في هذا العالم ساكن . لذا ينبغي أن تخاطر طوال الوقت .

إنك تخاطر كي تنمو ، وتنمو كي تظل شاباً ، كي يكون لديك أمل ، كي تكون مؤمنـاً بالعـالم حالما تصنعه بنفسك .

إن المخاطرة ليست بالعمل السهل . ولو كانت كذلك لم تكن لتصبح مخاطرة .

ترى بأي شيء تخاطر ؟

إنك دائماً معرض لفقدان شيء ما تم به عندما تخاطر ، لأن المخاطرة ليست خطوة ، وإنما قفزة .

أتعتقد أنك في مأمن ؟ إنك تكون سعيداً فقط وأنت آخذ في النمو .

أتعتقد أنك قد أنجزت عملك ؟ إن عملك دائماً يبدأ طالما بقيت حياً .

إنك بحاجة لأن تخاطر كي تتوافق مع حياتك بكل ما فيها ، وتكتـشف ، وتعـرف ، وتـتعلم ، وتستسلم ، وتتغاضى ، وتتولد لديك نظرة كاملة ، وتقبل العالم وما يمنحه لك .

إنك بحاجة للمخطرة كي تجد نفسك .

إنك بحاجة للمخاطرة كي تحيا .

****

إنني أستطيع . إنني أعرف أنني أريد أن .....

إنني أستطيع . إنني أعرف أنه لابد أن ...

إنني أستطيع نعم !

أستطيع .

عش حياتك الخاصة

إنك تعرف مسبقاً أن ذلك ضرورة لا اختيار .

إن تكريس حياتك للآخرين ما هو إلا هراء لا جدوى منه .

لابد أن يكون منظورك لهذا الأمر واضحاً .

إن الذي يفيدون الآخرين من حيا م ، إنما يتبعون أحلامهم الخاصة ، إن الأم "تريزا " لا تفعل مـا تفعله لأ ا تشعر بأن ذلك واجب مفروض عليها ، ولكن لأ ا تريد أن تفعله .

إن عطاءها قد اكتسب صفة التميز لأنه نابع من قلبها ، وليس لكي تسعد شخصاً آخر .

وكذلك الحال مع "موتسارت " و "أينشتاين " و"فان جوخ" .

فهناك فارق شاسع بين "ما يجب " و " ما أريد " .

عش حياتك وأنت فاعل لما ترغب في عمله .

إنك إذا فعلت ما تشعر أنه واجب عليك عمله ، فإن التزامك هذا ينبغي أن يكون أمام ذاتـك. إن قولك أشياء على هذا النحو : " لا بد أن أحقق حلمي " أو "إنني بحاجة لأن أكون صادقاً مع نفـسي " أو " لا بد أن أ ي مهمتي في الحياة " قد يبدو معقولاً في هذه الحالة .

إن اتباع الرغبات الداخلية يجعلك سعيداً لنفسك وبنفسك ، حيث تستمر في النمو وتصبح أفـضل ما يجب أن تكون عليه .

عندما تجد نفسك ملزماً بفعل شيء أو ملزماً بأن تصبح شيئاً لا علاقة له بحلمك فقط لكي تـسعد الآخرين ، فإنك بذلك در وقتك ، وإذا أهدرت وقتك فقد أهدرت حياتك ، ومن ثم ينتهي بك الحال بالشعور بالاستياء من أولئك الذين تشعر بالالتزام نحوهم ، وتحاول إسعادهم في نفس الوقت .

ليس هناك تقدير على الإطلاق يمكنه أن يعادل قدر تضحياتك من أجل الآخرين حينمـا تكـون تضحيتك بنفسك .

وبعد فترة وجيزة ، تجد أن الذين تضحي من أجلهم يبدأون في ترقب ما سوف تفعله دائمـاً مـن أجلهم ، سواء كانوا أبويك ، أم شريك حياتك ، أم أطفالك . وعندما تعلم من أجل الآخرين ، فإ م لا يتعلمون قيمة أن يعلموا من أجل أنفسهم ، وبذلك تحرمهم من تقديرهم لذا م .

تغير ، فقد تكتشف حينئذ أن الآخرين يشعرون تجاهك بالاستياء ، وأ م يمنعون عنـك حبـهم. ويضغطون عليك كي تستسلم وتكف عما تفعله . ربما سوف يعتقدون أنك غير عادل، ولكن كيـف

تكون عادلاً مع نفسك بينما لا تعلم في صالحها ؟

إن حياتك ينبغي أن تحقق لك احتياجاتك ورغباتك ، وتسمح لك بأن تترك بصمتك المميزة عليها وتتبع اتجاهك الذي حددته لنفسك .

عليك أن تعرف منحتك التي وهبت إياها و بها للآخرين .

هذا هو عملك .

هذا هو مصيرك .

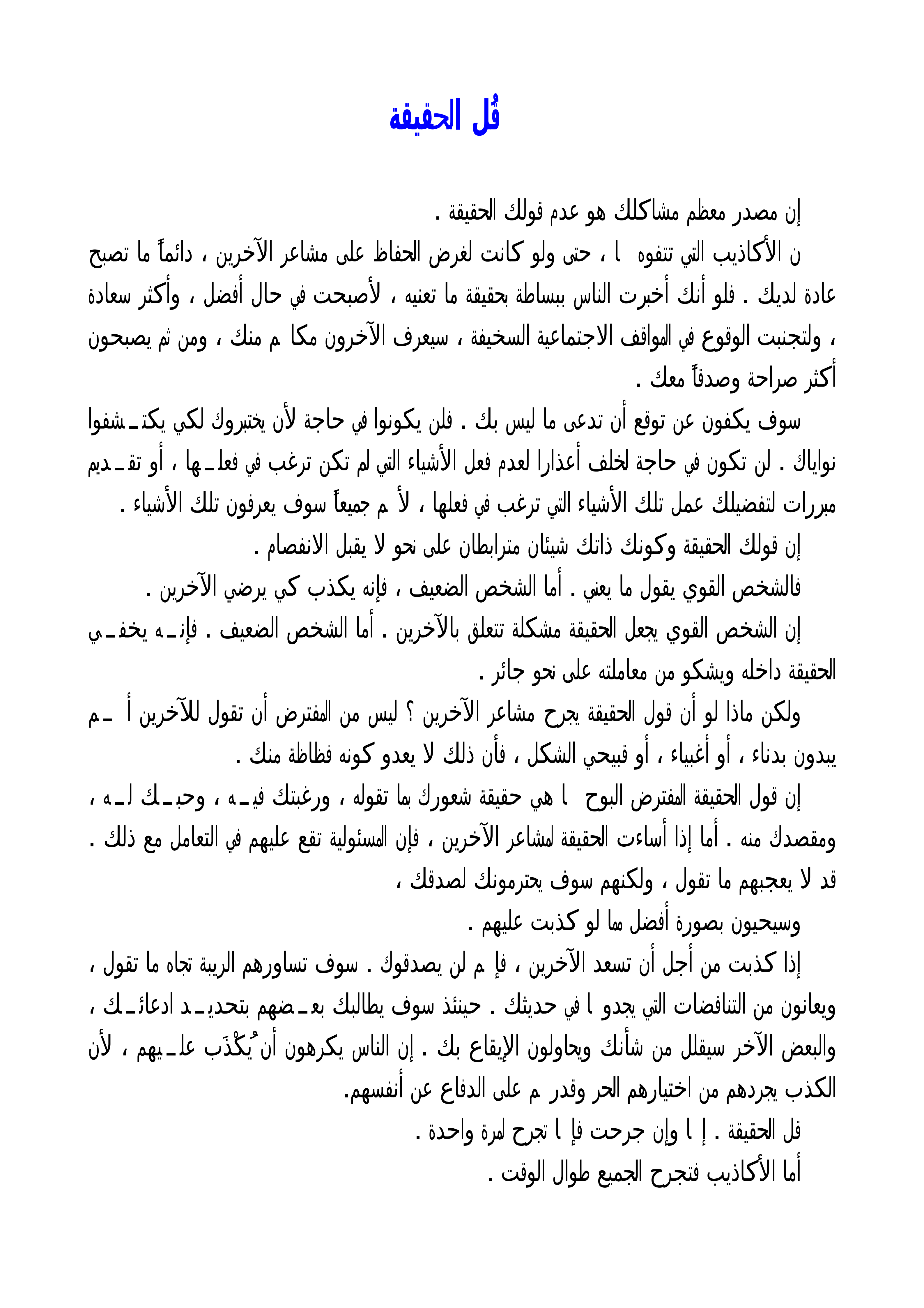
إنك تستطيع أن تحقق ذلك بأن تكون صادقاً مع نفسك .

بالطبع إنك عندما تعيش حياتك ، سيظل لديك التزامات من شأ ا ألا تبدو داعمة لأحلامك الـتي ترغب في تحقيقها مثل أعمال الم ل ، والذهاب لأداء بعض المهام ، ودفع الضرائب ، ولكن –على الأقل – سوف تقوم بواجباتك أنت لا واجبات الآخرين . وربما سيتوجب عليك العمل من أجل الاحتفـاظ بوظيفتك كي تستطيع أن توفر احتياجات معيشتك . إن الأمر يتعلق بتحمل المسئولية ، ولكن الرضا عن مسألة أن تعيش حياتك سوف يدعمك ويمدك بالطاقة اللازمة للنجاح .

إن كل ما سبق لا يعني إلا تكون لطيفاً مع الآخرين . إنما يعني ضرورة أن تفعل شـيئاً بجانـب أن تكون لطيفاً مع الآخرين .

****

إن حياتي هي المنحة وموهبتي هي الأداة
ولحظتي هي الآن .



قُل الحقيقة

إن مصدر معظم مشاكلك هو عدم قولك الحقيقة .

ن الأكاذيب التي تتفوه ا ، حتى ولو كانت لغرض الحفاظ على مشاعر الآخرين ، دائماً ما تصبح عادة لديك . فلو أنك أخبرت الناس ببساطة بحقيقة ما تعنيه ، لأصبحت في حال أفضل ، وأكثر سعادة ، ولتجنبت الوقوع في المواقف الاجتماعية السخيفة ، سيعرف الآخرون مكا م منك ، ومن ثم يصبحون أكثر صراحة وصدقاً معك .

سوف يكفون عن توقع أن تدعى ما ليس بك . فلن يكونوا في حاجة لأن يختبروك لكي يكتـشفوا نواياك . لن تكون في حاجة لخلف أعذارا لعدم فعل الأشياء التي لم تكن ترغب في فعلـها ، أو تقـديم مبررات لتفضيلك عمل تلك الأشياء التي ترغب في فعلها ، لأ م جميعاً سوف يعرفون تلك الأشياء .

إن قولك الحقيقة وكونك ذاتك شيئان مترابطان على نحو لا يقبل الانفصام .

فالشخص القوي يقول ما يعني . أما الشخص الضعيف ، فإنه يكذب كي يرضي الآخرين .

إن الشخص القوي يجعل الحقيقة مشكلة تتعلق بالآخرين . أما الشخص الضعيف . فإنـه يخفـي الحقيقة داخله ويشكو من معاملته على نحو جائر .

ولكن ماذا لو أن قول الحقيقة يجرح مشاعر الآخرين ؟ ليس من المفترض أن تقول للآخرين أ ـم يبدون بدناء ، أو أغبياء ، أو قبيحي الشكل ، فأن ذلك لا يعدو كونه فظاظة منك .

إن قول الحقيقة المفترض البوح ا هي حقيقة شعورك بما تقوله ، ورغبتك فيـه ، وحبـك لـه ، ومقصدك منه . أما إذا أساءت الحقيقة لمشاعر الآخرين ، فإن المسئولية تقع عليهم في التعامل مع ذلك . قد لا يعجبهم ما تقول ، ولكنهم سوف يحترمونك لصدقك ،

وسيحيون بصورة أفضل مما لو كذبت عليهم .

إذا كذبت من أجل أن تسعد الآخرين ، فإ م لن يصدقوك . سوف تساورهم الريبة تجاه ما تقول ، ويعانون من التناقضات التي يجدو ا في حديثك . حينئذ سوف يطالبك بعـضهم بتحديـد ادعائـك ، والبعض الآخر سيقلل من شأنك ويحاولون الإيقاع بك . إن الناس يكرهون أن يُكْذَب علـيهم ، لأن الكذب يجردهم من اختيارهم الحر وقدر م على الدفاع عن أنفسهم.

قل الحقيقة . إ ا وإن جرحت فإ ا تجرح لمرة واحدة .

أما الأكاذيب فتجرح الجميع طوال الوقت .


إنني أعرف الحقيقة بقولي الحقيقة .

إنني أتعلم الحقيقة بالاستماع إليها.

إن الحقيقة التي أبوح ا تصبح ذاتي .

الحقيقة

عش حياتك كي تجعل من الحقيقة صديقاً لك .

إن ا لحقيقة هي بداية الحرية .

إن الحقيقة هي الحرية .

إن الحقيقة هي تفسير ذا ا .

إن حقيقة واحدة تفسح ا ال لما سواها من حقائق .

إن الحقيقة تكمن بداخلك .

لا تصارعها واعلم أن الاعتراف بالحقيقة لا يجرح إلا عندما ينبغي أن يكون ذلك .

إن حقيقة واحدة صغيرة كفيلة باختراق كل خداعاتك الزائفة ، بل إن حقيقة واحدة قـد تقـوم حياتك بأسرها .

إن الحقيقة هي علاج الحيرة .

إن مجرد إخلاصك للحقيقة سوف يشعرك بالراحة .

إن قدرتك على سماع الحقيقة تعني قدرتك على فهم خبايا حياتك والتواصل معها .

إن الناس لن يقولوا لك الحقيقة التي تستطيع سماعها . إن بمقدورك أن تنال حب الآخـرين فقـط عندما تستطيع سماع الحقيقة التي ترد على ألسنتهم .

لو كان الحب شيئاً ، فإن ذلك الشيء هو الحقيقة .

أينما تجد الحقيقة في أوضح صورها ، تجد الضغط العصبي في أقل صورة .

إن الشجاعة تتولد عندما تبحث عن الحقيقة .

إن العلاج يبدأ عندما تقبلها .

قل الحقيقة حتى تتجنب الألم وتتمكن من محبة العالم مرة أخرى .

****

أنني أريد أن أعرف الحقيقة .

إنني أريد أن أرى الحقيقة .

إنني أريد أن أكون ما أنا عليه .

اهتم بشئونك

إن الذين يتطفلون على شئون الآخرين ليس لديهم في حيا م ما يشغلهم كثيراً .

ليس من شأنك أن تعرف من لديه علاقة عاطفية ، أو ا يار عصبي ، أو في حالـة إفـلاس ، أو تم طلاقه .

إن الذين لا يشعرون بالأمان دائماً ما ينظرون إلى ما يفعله الآخرون . إن مثل هـؤلاء يـتملكهم الخوف خشية أن يلحق م ، ويتملكهم خوف شديد من أي شخص ، لدرجة أ م يتوقفون عن التركيز على أهدافهم الخاصة .

إن ما يقوله أو يفعله الآخرون لا يعنيك في شيء ما لم تكن طرفاً مباشراً في الموضوع .

ولكن إذا كنت تريد أن تعرف كيف تكون فضولياً تتطفل على أمور غيرك ، فإن الآخرين ممن هم مثلك يتفحصون جميع الحقائق المثيرة للتحير ، محاولين فصل ما هو حقيقي عما هو محرف وتحديد الخطوة التالية لذلك . وهناك آخرون يهدرون كثيرا من الوقت والقلق في محاولة تغطية أخطائهم .

إذا استطعت معرفة ما يدور بخلد الآخرين وكيفية التصرف حيال ذلك ،فإن حياتك تصبح ضـرباً من الجنون . تأكد من ذلك .

ليس من شأن أن تعرف ما إذا كان أداء الآخرين أفضل أم أسوأ منك . علاوة على ذلك ، كيـف تستطيع أن توضح ما تقارن نفسك به؟

أي شعور بالفخر يساورك عندما تكون أكثر إنتاجية من شخص متسكع ، أو تكون أفـضل مـن شخص متبجح غير أهل للمنافسة .

والأسوأ من ذلك أن الشكوك تساورك تجاه نفسك عندما تصدق أن الآخرين متفوقون .

عليك ، إذا كنت تعتقد أنك متفوق على الآخرين ، فقد تصبح راض عن فسك بـشكل يفقـدك قوتك الدافعة .

إذا كنت ممن يهتمون بشئون غيرهم . فإنك تتصرف وفقاً لفضولك هذا وتقول أو تفعـل شـيئاً متطفلاً يلزمك الاعتذار بعد ذلك إن عاجلاً أم آجلا.

ترى من يعتم بأمورك بينما أنت مهتم بأمور الآخرين ؟


****



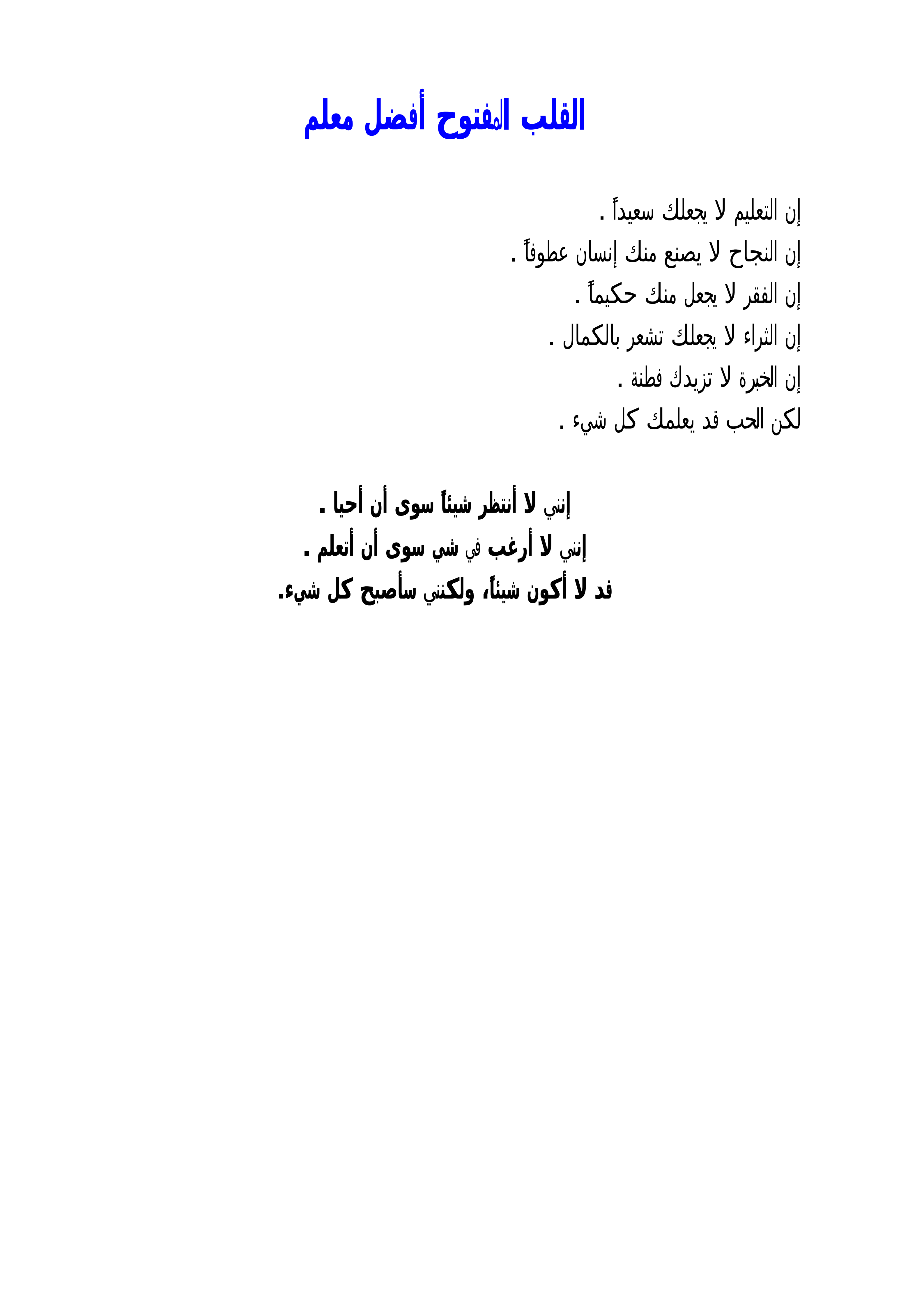
إنني أتقدم للأمام . لا أبالي بما يحدث على جانبي الطريق .

إنني أنظر في اتجاه بعيد عن أهدافي فقط

لأنني نسيت أن أؤمن ا

لأنني مستمر في التطلع للمستقبل

إنني مؤمن بذاتي



القلب المفتوح أفضل معلم

إن التعليم لا يجعلك سعيداً .
إن النجاح لا يصنع منك إنسان عطوفاً .
إن الفقر لا يجعل منك حكيماً .
إن الثراء لا يجعلك تشعر بالكمال .
إن الخبرة لا تزيدك فطنة .
لكن الحب قد يعلمك كل شيء .

إنني **لا أنتظر شيئاً سوى أن أحيا .**
إنني **لا أرغب** في **شي سوى أن أتعلم .**
قد لا أكون شيئاً، ولكنني سأصبح كل شيء.

أوجد طريقك في الحياة

إنك الفنان الذي يستطيع بريشته أن يرسم حياتك .
إنك عمل يتقدم باستمرار .
إن البحث هو هدفك أيضاً . وإن هويتك سوف تتضح من خلال بحثك عن ذلك الهدف .
إن عملك أن تجد عملك دائماً .
إن إيمانك بذاتك يصبح حياتك.
تصرف وفقاً لما تراه صواباً ، أما باقي الأشياء فسوف تتولى أمر العناية بنفسها .
أوجد شيئاً تمنحه للعالم ولا تستقر سوى على الأشياء التي تحمل بين طيا ا معنى ذلك .
لا تحاول أن تجعل من كل شيء أمراً ممكناً . ليكن لك هدف واحد وسوف تتعلم منه كل شيء .
إنك دائماً تحيا الحياة التي تبتكرها .
وإن لم تكن حياتك تبدو في مسار صحيح ، ابتكر شيئاً أفضل .

****

إن عملي هو الطريق .

إن حبي هو الطريق .

'إن ماضي هو الطريق .

إن حاضري هو الطريق .

إنني الطريق .

لا تستسلم

اجعل القوى الإيجابية في حياتك هي السائدة .

لابد أن تخاطر بنبذ الآخرين لك كي تحقق ما تصبو إليه.

لا بد أن تخاطر بالفشل كي تجد النجاح .

تعلم أن تبتهج ، لا أن ترضي ما فقدت .

أوجد الحليف ، لا العدو .

تذكر أهدافك البعيدة طويلة المدى بينما تمر بمشكلاتك القصيرة.

ابتكر أشياء إيجابية تملؤك إصراراً ، بدلاً من أن تتخيل أشياءً سلبية تملؤك رعباً .

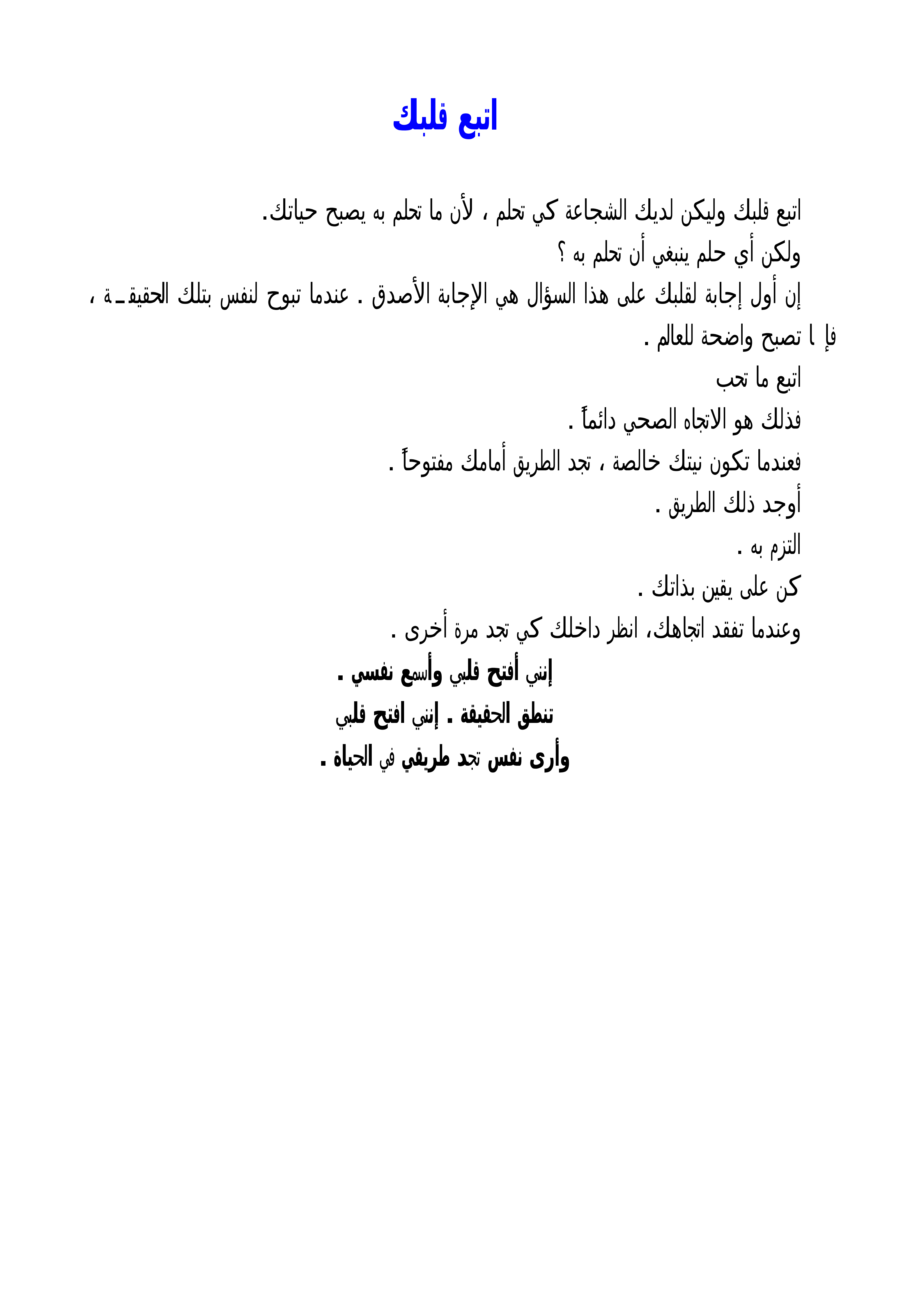
لا تستسلم، امنح المزيد .

****

إنني أستسلم للخير.

إنني انبع من قوتي .

إنني أعطي أفضل ما لدي .



اتبع قلبك

اتبع قلبك وليكن لديك الشجاعة كي تحلم ، لأن ما تحلم به يصبح حياتك.

ولكن أي حلم ينبغي أن تحلم به ؟

إن أول إجابة لقلبك على هذا السؤال هي الإجابة الأصدق . عندما تبوح لنفس بتلك الحقيقـة ، فإ ا تصبح واضحة للعالم .

اتبع ما تحب

فذلك هو الاتجاه الصحي دائماً .

فعندما تكون نيتك خالصة ، تجد الطريق أمامك مفتوحاً .

أوجد ذلك الطريق .

التزم به .

كن على يقين بذاتك .

وعندما تفقد اتجاهك، انظر داخلك كي تجد مرة أخرى .

إنني أفتح قلبي وأسمع نفسي .

تنطق الحقيقة . إنني افتح قلبي

وأرى نفس تجد طريقي في الحياة .

كن ذاتك

إنك ذاتك التي لا تتغير .

إنك نفس الشخص منذ كنت طفلاً وحتى أخر لحظة في حياتك .

غير أنك تستطيع أن تكون أفضل ما لديك بذاتك الحالية فقط ، لا بذاتك الماضية ، أو ذاتك بعـد عشرين عاماً من الآن .

تستطيع فقط أ، تكون أفضل بذاتك ، لا بتقليد شخص آخر ، أو اتباع معايير الآخـرين ، وإنمـا باتباع معاييرك أنت وكونك ذاتك .

كن ذاتك ، ولا تكن ما يريد أو يحتاج الآخرون أن تكون عليه .

إن المكان الذي تستطيع فيه أن تكون ذاتك أينما كان ، هو المكان المفترض أن تكون فيه . إنك لا تستطيع أن تكون على أفضل ما لديك حيثما لا تشعر بالرغبة في أن تكون ذاتك.

إن الشخص الذي يجب أن تبقى بصحبته هو ذلك الشخص الذي تشعر معه برغبة عارمـة في أن تكون ذاتك ، وأن تكون على أفضل ما لديك . إنك عندما تتخلى عن جزء من ذاتك لكي تبقى برفقة شخص آخر، تفقد دائماً الجزء الذي ضحيت به كي تبقيا معاً . وتستحوذ على ذلك الشخص كرهينة في مقابل ذلك الجزء الذي تفقده.

إن إحساسك بالعزلة دائماً ما يعود إلى هذا الجزء المفقود .

إن عملك ينبغي أن يعبر عنك . أن يعكس أفضل ما لديك ويحقق رغباتك .فلا بد أن تكون قادراً على إيجاد نفسك بأن تنساها في عملك .

عندما تشعر بالملل، فإنك بذلك لا تحيا حياتك الخاصة .

ليس من الضروري أن تحاول ، لكن من الضروري أن تكون.

كن نفسك حيثما تكون الآن . إن كل جزء من حياتك ينبغي أن يكون راوياً لقصة حياتك لأنك لو كنت تملك نفسك بشكل كامل فإنك تملك العالم.

****

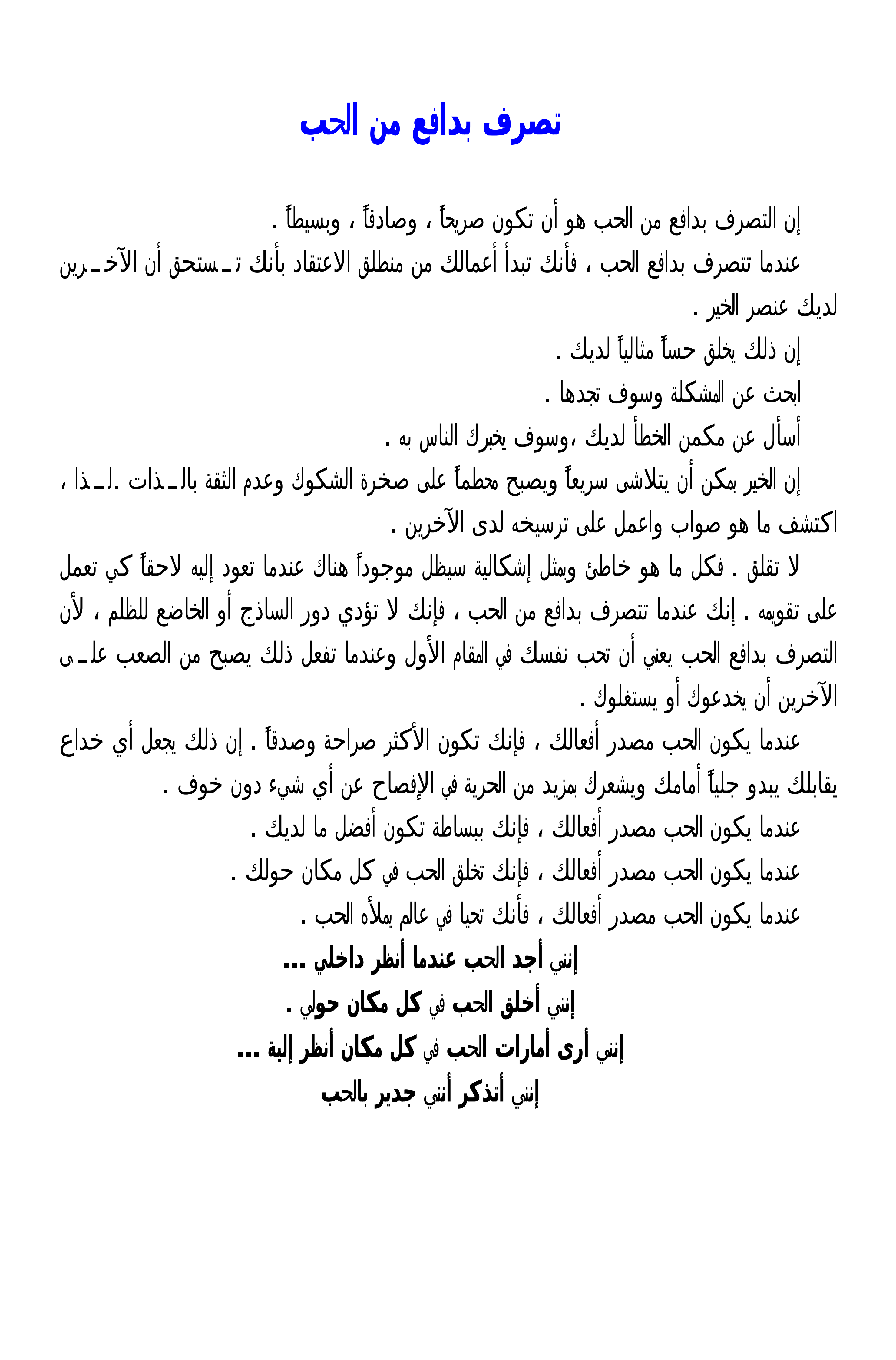
إنني أبحث عن ذاتي في كل شيء أقوم به .

إنني أجد ذاتي .

إن أحلامي تراودني حيثما أذهب .



إنني **أصبح** ذاتي .



تصرف بدافع من الحب

إن التصرف بدافع من الحب هو أن تكون صريحاً ، وصادقاً ، وبسيطاً .

عندما تتصرف بدافع الحب ، فأنك تبدأ أعمالك من منطلق الاعتقاد بأنك تستحق أن الآخرين لديك عنصر الخير .

إن ذلك يخلق حساً مثالياً لديك .

ابحث عن المشكلة وسوف تجدها .

أسأل عن مكمن الخطأ لديك ،وسوف يخبرك الناس به .

إن الخير يمكن أن يتلاشى سريعاً ويصبح محطماً على صخرة الشكوك وعدم الثقة بالذات .لذا ، اكتشف ما هو صواب واعمل على ترسيخه لدى الآخرين .

لا تقلق . فكل ما هو خاطئ ويمثل إشكالية سيظل موجوداً هناك عندما تعود إليه لاحقاً كي تعمل على تقويمه . إنك عندما تتصرف بدافع من الحب ، فإنك لا تؤدي دور الساذج أو الخاضع للظلم ، لأن التصرف بدافع الحب يعني أن تحب نفسك في المقام الأول وعندما تفعل ذلك يصبح من الصعب على الآخرين أن يخدعوك أو يستغلوك .

عندما يكون الحب مصدر أفعالك ، فإنك تكون الأكثر صراحة وصدقاً . إن ذلك يجعل أي خداع يقابلك يبدو جلياً أمامك ويشعرك بمزيد من الحرية في الإفصاح عن أي شيء دون خوف .

عندما يكون الحب مصدر أفعالك ، فإنك ببساطة تكون أفضل ما لديك .

عندما يكون الحب مصدر أفعالك ، فإنك تخلق الحب في كل مكان حولك .

عندما يكون الحب مصدر أفعالك ، فأنك تحيا في عالم يملأه الحب .

إنني أجد الحب عندما أنظر داخلي ...

إنني أخلق الحب في كل مكان حولي .

إنني أرى أمارات الحب في كل مكان أنظر إلية ...

إنني أتذكر أنني جدير بالحب

لا تأخذ الأمور على محمل شخصي

إن الأنانية جزء من جوهرا لبشر . إ م محاصرون في عالمهم الخاص . فهم لا يلحظون معاناتـك أو يحتفلون بنجاحك .

لذا لا تأخذ الأمور على محمل شخصي .

إن عدم الاهتمام بالآخرين يبدو كأنه سنة العالم . وهذا ليس صحيحاً أو خاطئاً ، جيد أو مشيناً . باختصار أ ا طبيعة العالم .

فكر كيف كان سيبدو الحال إن لاحظ الناس كل خطأ ترتكبه . لو كان الحال كذلك ، لكـشفوا لك عن كل أخطائك ، ولأربكوك بالاقتراحات ، وأزعجوك بتطفلهم . حينئذ ، يصبح تقويم أخطائك والتقدم للأمام ضرباً من الصعب . لا تأخذ الأمور على محمل شخصي عندما يغضب منـك شـخص غريب عنك ، افترض أن هذا الأمر ليس له أيه علاقة بشخصك . فقد يكون ذلك الشخص يحمل داخلة بعضاً من المشاعر المكبوتة قبل ظهورك في حياته بفترة طويلة .

لا تأخذ الأمر على محمل شخصي عندما يطرق رجال الضرائب بابك ، أو عندما يشكو جارك من كلبك ،أو تعطل مكابح سيارتك بعد إصلاحها مباشرة ، أو يتوقف حاسبوك عن العمل وتفقد كـثيراً من البيانات الموجودة عليه .

إن السلبية التي تختارها كرد فعل للأشياء هي مجرد انعكاس لم يدور داخلك من مشاعر . إن نفـس هذا الأحداث كانت ستقع سواء كنت موجوداً أم لم تكن موجوداً . إذا لم تكن قد شعرت بالاسـتياء تجاه نفسك فإنك إذاً لم تكن تأخذ الأمور على محمل شخصي.

فالعالم الخارجي لا علاقة له بك .

إن العالم كله داخلك أنت .

إن كل العناية ، وكل الإلهامات السامية ، وكل الشكوك داخلك أنت . إن الطريقة التي تستجيب ا للعالم لا تعكس سوى ما تشعر به تجاه ذاتك .



إنني أتذكر أنني أنا العالم الداخلي .

إن العالم الخارجي لا يعنيني .

إن عالمي هو أنا .

ابحث عن الخير في الآخرين

إن هذا لا يعني أن تكون مصلحاً يدعو إلى الخير دون النظر إلى الواقع العملي بقدر ما يعني أن تكون فطناً ، وكفئاً ، ومنتجاً . إنه يعني أن تجعل حياتك أسهل .

عندما تبحث عن الخير في الآخرين ، فإ م يظهرونه لك .

عندما تقدر ما يستحقه الآخرون ، فإ م يرون أنه من السهل أن يكونوا أفضل ما لديهم .

عندما تقبل الآخرين ، فإ م لن يخشوا الرفض . وحينئذ يبدون جوانب القوة لديهم بدلاً من إخفاء جوانب الضعف ويتصرفون من منطلق الثقة وليس من منطلق الخوف .

وهناك آخرون بحاجة إلى شخص يلحظ ا تمع أ م صالحون وذوو قيمة ، إ م يريـدون شـعوراً بالانتماء إلى ا تمع ، بحاجة لأن يراهم الآخرون كأناس متميزين . إ م بحاجة لمن يفهمهم ويؤمن م .

إن البحث عن الخير هو ذلك الإيمان الذي يحتاجونه .

أبحث عن الخير في الآخرين ، خاصة في هؤلاء ممن كانوا يثيرون المشاكل ، أو يرتكبون أخطاءً ، أو خاضعين لاختبار صارم . لا تتجاهل مشكلا م ، بل استمر في تشجيع عنصر الخير لديهم .

إن أي شخص يعاني من الشكوك يكون عرضة للفشل .

إن إيجاد الخير يتطلب وجود إيمان .

عندما تستخرج الخير داخل شخص ما ، فأنك تكتشف حليفاً قوياً ،وعاملاً مخلصاً ، وصديقاً وفياً.

إن البحث عن الخير هو مكافأة في حد ذاته .

إن اكتشاف مثل هذا الخير فضل لا ينسى أبداً.

إنك عندما تبحث عن الخير في الآخرين ، إنما غالباً ما تكتشف افضل ما لديك أيضاً وتجد سبباً آخر كي تؤمن بنفسك .

****

إنني أبحث عن الهبة التي لا بد أن

يمنحنها الآخرون .

إنني أذكر الآخرين بما يستحقون .

إنني أسعد بكل الخير الذي أكتشفه .

لا تشكو

فلا أحد يريد أن يسمع ذلك . فعندما تشكو ، فإن كل ما تفعله هو إثارة غضب الآخرين .
إن الشكوى دائماً مؤلمة لأ ا تضيف مزيداً من الضغوط على موقف متأزم بالفعل .
إن هناك من لديهم رد فعل شجاع تجاه شكواك إ م تثير أعصا م ، ويودون لو يسكتونك ويلقون بك بعيداً .
إن الشاكين مثلهم مثل السافرين الذي يتساءلون من حين لآخر كالأطفال " ألم نصل بعد ؟" إ ـم يثيرون غضب الآخرين بزيادة الضغط والإحباط ، ويخلق استياء يثير التشتت ،والذي من شأنه أن يتدخل مع الإنتاجية .
ولا عجب في أن تجعلك الشكوى تبدو غير مقبول وتدمر مصداقيتك .
إن الناس غالباً ما يشكون مما لا يريدون علمه لأنفسهم. لذلك فإن الشكوى تظهرك شخصاً غـير مسئول وتكشف عن قلة صبرك وعدم قدرتك على التصرف لصالح نفسك .
إن الشكوى تخلق المناخ غير الملائم لأحداث تغيير . قد يكون من الأفضل أن تطرح شـكواك في سؤال مصاغ في ألفاظ مساعدة ودافئة على نحو " هل هناك ايه طريقة يمكنني أن أستعين ا ؟" إن أيـة شكوى يمكن أن تصاغ ذه الصورة . إذا كنت تشكو عندما يطلب منك شخص عمل شيء ما ، فإن ذلك من شأنه أن يفسد تأثير قيامك بما عهد به إليك .
عندما تشكو ، فإنك في الواقع تحتج على ضعفك وقلة حيلتك .
إن الضعف الذي لا يمكنك مواجهته في نفسك هو في الغالب ما تشكو من وجوده لدى الآخرين .

****

إنني أتحمل مسئولية حياتي .

إن لدي القوة لتحسين صورة الأشياء

إنني دائماً أمتلك الاختيار

اتجاهك في الحياة

إن تجاهك في الحياة يحدد شكل عالمك .

عندما تخيف الآخرين ،فإنك بذلك تعيش في عالم مخيف .

عندما تكوم حزيناً ، فإنك تجلب للآخرين إحساس باليأس .

عندما تعبر عن دعمك للآخرين ، فإنك تعيش في وجدا م .

عندما تتصرف كطفل ، فإنك تستدعي اتجاهاً أبوياً لدى الآخرين تجاهك . وعندما تتصرف كأب ، فإنك تثير مشاعر التمرد والعجز لديهم .

عندما تتصرف بطريقة تدل على الاعتماد على الآخرين ، فإنك تدعوهم كي يسيئوا إليك ، سوف يستاءون منك لأنك تجعلهم يشعرون بالاختناق.

عندما يكون سلوكك دالاً على السيطرة ، فإنك تقود الآخرين لاستغلالك . فقد يعتقدون أنـك تتصرف هكذا كي تعاملهم على نحو جائر .

عندما يكون سلوكك تنافسياً ، يرغب الآخرون في هزيمتك جزاءً لتقليلك من شأ م .

إن اتجاهك يخلق عواقب ينبغي عليك أن تتغلب عليها . لا أحد يريد أن يساعد شخصاً متبجحاً ، وكل إنسان يريد أن يفي بدينه للشخص الذي يجعله يشعر بأنه شخص صالح .

إن الشخص الذي يجعلك تشعر بأنك إنسان صالح هو شخص حر ، لا حاجة لديه لأن يـتحكم فيك أو يتملكك .

شخص يمكنه أن يعجب بإنجازاتك دون أن يتملكه الحسد . شخص معطاء يعطـي دون انتظـار المقابل .

إن نمط اختيارك يصبح اتجاهك في الحياة . فعندها تختار أن تكبح مشاعرك ، فإنك تصبح قاسـياً . وعندما تجيد التعبير فإنك تصبح حراً .

إن كونك حرًّا هو أن تدع للآخرين الفرصة لكي يكونوا أحراراً .

إنك تأخذ في هذا العامل بقدر ما تعطي .



لأنني حر في أن أكون نفسي ، فإنني أعطي
الفرصة للآخرين كي يكونوا أحراراً



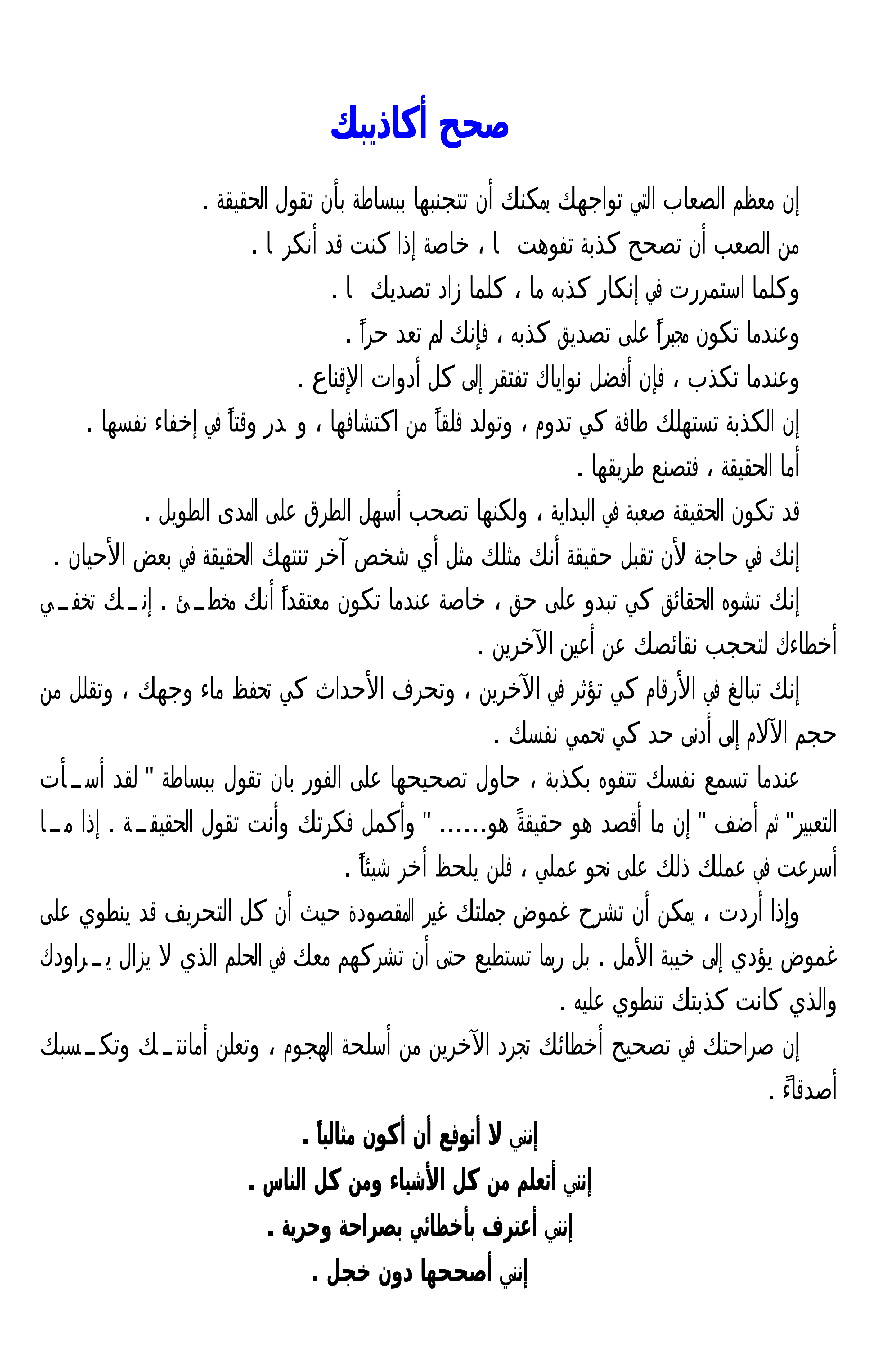
وأستطيع رؤية العالم على طبيعته .

اعترف بإنسانيتك

لقد آن الأوان لإلقاء نظرة على الواقع .
إنك مجرد إنسان قد يرتكب أخطاءً .
وعلى الرغم من صعوبة الاعتراف بذلك ، فإنك تجرح الآخرين عن قصد ، وتزيد جراحهم عمقـاً عندما تنكر ذلك .
إن أبويك لم يكونا مثاليين . فسمات الحكمة ، والعطاء ، والتفاهم لم تكن ملازمة لهما دائماً .
إن أبويك لم يكونا في غاية السوء والشر أو في غاية الغباء لقد بذلا أفضل ما لديهما مـن وجهـة نظرهما الخاصة .
لعلك كنت مخطئاً لو بصورة جزئية في أخر خلاف نشب بينك وبين شخص آخر ، حـتى وإن لم تكن معترفاً بذلك .
وربما لم يكن الآخرون على حق في آخر مرة اعتقدوك في غاية في الذكاء ، فما أقل ما يعرفوه عنك
يمكنك أن تكون تافهاً عندما تفقد إحساسك بالأمان ، منطوياً عندما يساورك الشك في نفسك ، مفعماً بالكراهية وتواقاً للانتقام عندما يتملكك اليأس .
ويمكنك أيضاً أن تكون شجاعاً ، معطاءً محباً ، متفاهماً ، رحيماً .
كيفما تكون ، لا عليك سوى أن تعترف بما أنت عليه .
اعترف بإنسانيتك ، فهي دليل على القوة .
اعترف بإنسانيتك وامنح الآخرين شيئاً يحبوه .

****

إنني مجرد شخص .
إنني أتطلع للنجوم .
وإذا نجحت ، فإنني لا زلت مجرد شخص.
وإذا تطلعت للعلا ، فلا يمكن للفشل أن يعرف طريقة إليّ .



صحح أكاذيبك

إن معظم الصعاب التي تواجهك يمكنك أن تتجنبها ببساطة بأن تقول الحقيقة .

من الصعب أن تصحح كذبة تفوهت ا ، خاصة إذا كنت قد أنكر ا .

وكلما استمررت في إنكار كذبه ما ، كلما زاد تصديك ا .

وعندما تكون مجبراً على تصديق كذبه ، فإنك لم تعد حراً .

وعندما تكذب ، فإن أفضل نواياك تفتقر إلى كل أدوات الإقناع .

إن الكذبة تستهلك طاقة كي تدوم ، وتولد قلقاً من اكتشافها ، و ـدر وقتاً في إخفاء نفسها .

أما الحقيقة ، فتصنع طريقها .

قد تكون الحقيقة صعبة في البداية ، ولكنها تصحب أسهل الطرق على المدى الطويل .

إنك في حاجة لأن تقبل حقيقة أنك مثلك مثل أي شخص آخر تنتهك الحقيقة في بعض الأحيان .

إنك تشوه الحقائق كي تبدو على حق ، خاصة عندما تكون معتقداً أنك مخطئ . إنك تخفي أخطاءك لتحجب نقائصك عن أعين الآخرين .

إنك تبالغ في الأرقام كي تؤثر في الآخرين ، وتحرف الأحداث كي تحفظ ماء وجهك ، وتقلل من حجم الآلام إلى أدنى حد كي تحمي نفسك .

عندما تسمع نفسك تتفوه بكذبة ، حاول تصحيحها على الفور بان تقول ببساطة " لقد أسأت التعبير" ثم أضف " إن ما أقصد هو حقيقةً هو...... " وأكمل فكرتك وأنت تقول الحقيقة . إذا ما أسرعت في عملك ذلك على نحو عملي ، فلن يلحظ أخر شيئاً .

وإذا أردت ، يمكن أن تشرح غموض جملتك غير المقصودة حيث أن كل التحريف قد ينطوي على غموض يؤدي إلى خيبة الأمل . بل ربما تستطيع حتى أن تشركهم معك في الحلم الذي لا يزال يراودك والذي كانت كذبتك تنطوي عليه .

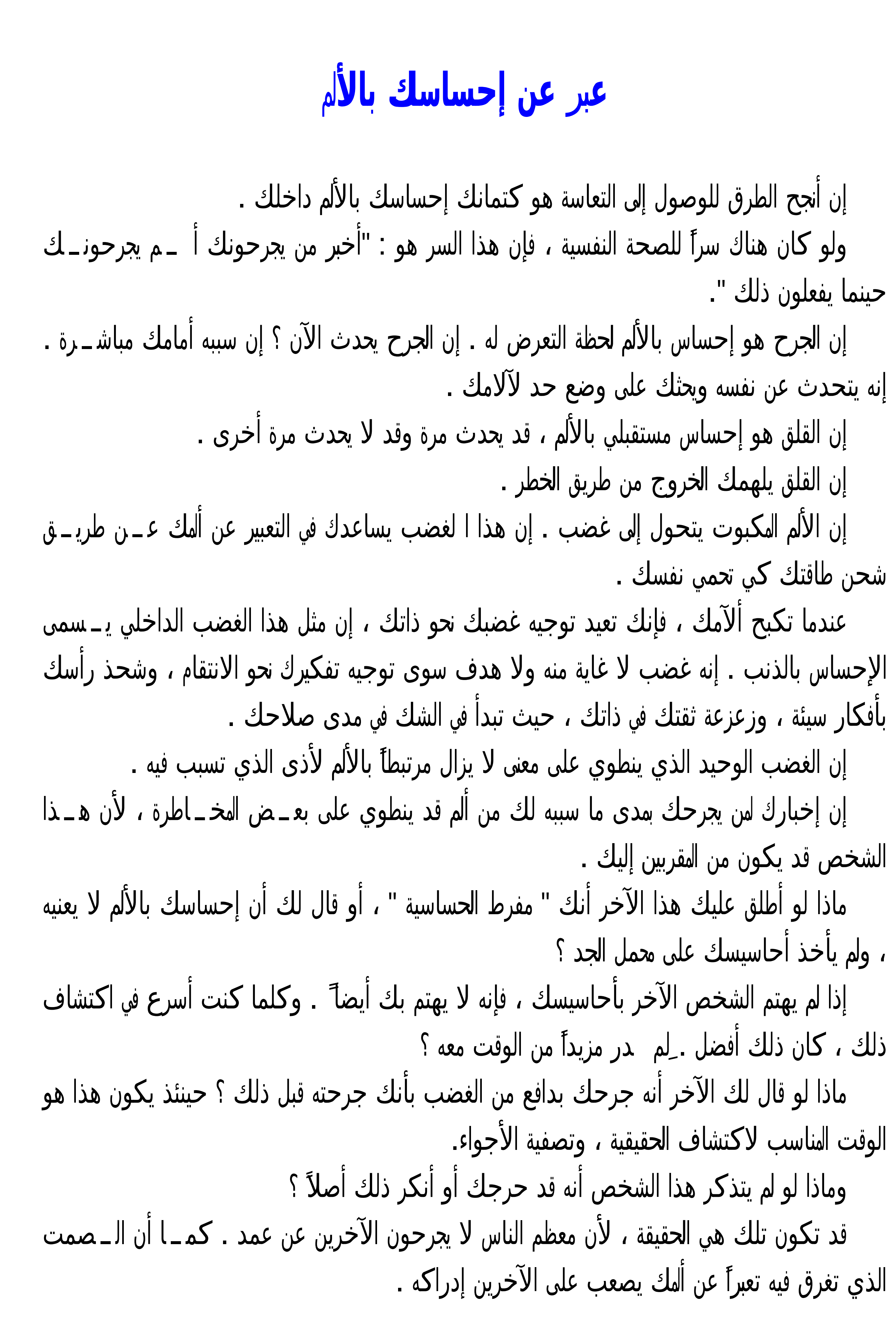
إن صراحتك في تصحيح أخطائك تجرد الآخرين من أسلحة الهجوم ، وتعلن أمانتك وتكسبك أصدقاءً .

إنني لا أتوقع أن أكون مثالياً .

إنني أتعلم من كل الأشياء ومن كل الناس .

إنني أعترف بأخطائي بصراحة وحرية .

إنني أصححها دون خجل .



عبر عن إحساسك بالألم

إن أنجح الطرق للوصول إلى التعاسة هو كتمانك إحساسك بالألم داخلك .

ولو كان هناك سراً للصحة النفسية ، فإن هذا السر هو : "أخبر من يجرحونك أنهم يجرحونك حينما يفعلون ذلك ".

إن الجرح هو إحساس بالألم لحظة التعرض له . إن الجرح يحدث الآن ؟ إن سببه أمامك مباشرة . إنه يتحدث عن نفسه ويحثك على وضع حد لآلامك .

إن القلق هو إحساس مستقبلي بالألم ، قد يحدث مرة وقد لا يحدث مرة أخرى .

إن القلق يلهمك الخروج من طريق الخطر .

إن الألم المكبوت يتحول إلى غضب . إن هذا ا لغضب يساعدك في التعبير عن ألمك عن طريق شحن طاقتك كي تحمي نفسك .

عندما تكبح ألآمك ، فإنك تعيد توجيه غضبك نحو ذاتك ، إن مثل هذا الغضب الداخلي يسمى الإحساس بالذنب . إنه غضب لا غاية منه ولا هدف سوى توجيه تفكيرك نحو الانتقام ، وشحذ رأسك بأفكار سيئة ، وزعزعة ثقتك في ذاتك ، حيث تبدأ في الشك في مدى صلاحك .

إن الغضب الوحيد الذي ينطوي على معنى لا يزال مرتبطاً بالألم لأذى الذي تسبب فيه .

إن إخبارك لمن يجرحك بمدى ما سببه لك من ألم قد ينطوي على بعض المخاطرة ، لأن هذا الشخص قد يكون من المقربين إليك .

ماذا لو أطلق عليك هذا الآخر أنك " مفرط الحساسية " ، أو قال لك أن إحساسك بالألم لا يعنيه ، ولم يأخذ أحاسيسك على محمل الجد ؟

إذا لم يهتم الشخص الآخر بأحاسيسك ، فإنه لا يهتم بك أيضاً . وكلما كنت أسرع في اكتشاف ذلك ، كان ذلك أفضل .لِمَ تهدر مزيداً من الوقت معه ؟

ماذا لو قال لك الآخر أنه جرحك بدافع من الغضب بأنك جرحته قبل ذلك ؟ حينئذ يكون هذا هو الوقت المناسب لاكتشاف الحقيقية ، وتصفية الأجواء.

وماذا لو لم يتذكر هذا الشخص أنه قد جرحك أو أنكر ذلك أصلاً ؟

قد تكون تلك هي الحقيقة ، لأن معظم الناس لا يجرحون الآخرين عن عمد . كما أن الصمت الذي تغرق فيه تعبراً عن ألمك يصعب على الآخرين إدراكه .

إن تعبيرك عن الألم أحياناً ما يضع حبك أو صداقتك على الحد الفاصل ، إنه دائماً ما يختبر مـــدى حبك لنفسك .

إن ذلك هو الشيء الصحيح الذي ينبغي أن تفعله في أي علاقة تمثل لك قيمة .

عبر عن ألمك بأكثر الطرق بساطة ومباشرة عندما تلحظه لأول مرة .

أخبر الآخرين أنك قد جرحت . يمكنك أن تذكر أنك غاضب ، ولكن لا توضح غضبك أو تبادر بالهجوم . فإن ذلك لن يجدي ، بل سوف تجرح الشخص الآخر ، والذي لن يستطيع حينئذ أن يستمع ،مما سيجعل الأمور أسوأ .

أياً كان ما ستفعله إزاء ألمك ، فلا تجعله يستمر لفترة طويلة .

إذا لم تستطع أن تعبر عن ألمك لشخص آخر ، فإنك إذن لا تستطيع التعبير عن حبك له ، فالغضب المتراكم يقف عائق في سبيل تدفق ا لمشاعر الإيجابية .

إذا كنت تقدر حبك ، فأنت في حاجة لأن تعبر عن ألمك .

إن كبح الألم هو موت للحب .

****

إنني أظهر ألمي عندما يؤلمني الآخرون ، لذا
أستطيع أن أشعر بالحب لباقي الوقت .

كن صريحاً

أن تكون صريحاً يجب أن يكون لديك الرغبة في أن ترى وترى .
إن الصراحة تعتمد على قبول الذات والرغبة في ا لنمو .
إن الصراحة والحرية توأمان متلازمان .
فالصرحاء هم فقط من يشعرون بالحرية .
والكراهية والمعاناة هما دائماً ما يترعرعان في الخفاء .
إن المشاعر التي تحملها بداخلك هي التي تتولى زمام حياتك.
أفتح قبلك فإنك إذا كبحت الكثير من مشاعرك ، فقدت ذاتك .
إن الحقيقة المؤلمة ، تقال الآن أفضل كثيراً من الحياة التعيسة التي تعيشها في صمت .
لقد آن لك أن تبوح ا .
إن المشاعر التي لا تعترف ا تتحكم في حياتك وتسجنك داخلها . لقد آن لك أن تعترف ا .
عندما تكون صريحاً ، لا أسرار في الحياة .
إن الصراحة هي أن تحيا أفضل حياة يمكنك أن تحياها .
عندما تكون صرحياً ، تصبح حراً كي تترك الأثر الذي يفترض أن تتركه على الآخرين .
عندما تكون صرحياً ، تدرك كل الإجابات .

****

إنني صريح تجاه خبايا الحياة ،
وبكوني صريحاً ، لا أجد منها شيئاً .
إنني صريح تجاه آلام الحياة ،
وبكوني صريحاً ، أجد متعة .

الأسرار

إن أعباءك تقدر بكم الأسرار التي تحملها بداخلك .

عندما تكتم سراً عن شخص آخر ، فإنك تسلب ذلك الشخص إرادته الحرة في التصرف وعمـل أفضل ما يجب عمله .

عندما يكتشف السر ، فإن كتمانه سيصبح موضع تساؤلات مثل : " لم أخفيته هذه الفترة ؟" ، " لماذا لم تأتمنني عليه ؟" ، " لماذا لم تثق بي ؟"

قد يغفر لك الآخرون كتمانك السر ، ولكن الألم الناتج عن كتمانك له سوف يفسد علاقتك م.

إن ما بين السر والكذب أشبه بصلة قرابة حميمة .

عندما تقصي الناس عن الحقيقة التي هم في أمس الحاجة إلي معرفتها كي يحموا أنفسهم ، تجعلهم في موقف أضعف .

عندما تكتم سراً حتى تدع الفرصة لشخص ما كي يتجنب مصيره ، فإنك حينئذ تصب قوة مضادة له .

عندما تكتم سراً ، تغلق جزءً من نفسك . عندما يطلب منك شخص ما أن تحفظ له سراً ، فإنـه يثقل علي قلبك ، ويسألك أن تعاني معه أيضاً .

إنك لا ترغب في معرفة معظم الأسرار .

إنك لا تشكر أحداً لأنه أخبرك بسر .

عندما يخبرك شخص ما بسر ، فإنه يسلبك رد فعلك التلقائي تجاه شخص آخر .

طالما كانت الأسرار خفية دائماً ، لذا فإن ا جزءاً زائفاً أيضاً ، ولكن بما أن السر لا بد أن يظـل سراً ، فإنك لا تستطيع أبداً أن تسأل أي جزء منه حقيقي .

إن حياة الأسرار هي ضرب من الجحيم .

إن الحب يموت حيثما تحيا الأسرار .

****

إنني لا أملك أسراراً .

إنني لا أملك شيئاً لأخفيه .

حتى لو اكتشفت أسوأ ما في ذاتي ، فإني اكتشافي سيكون قوة جديدة لي .

انضج

قد تبدو هذه الكلمات قاسية .

قد تكون سمعتها من قبل تقال لك في ساعات الغضب ، عندما تكون قد ارتكبت خطا أو فعلـت شيئاً لم يعجب الآخرين مثل :

" انضج وتحمل المسئولية "

" انضج وتحمل مسئولية اختياراتك "

" انضج واتخذ قراراتك الخاصة "

" انضج وتوقف عن إزعاجي "

لا أحد منا يريد أن يدفع الضرائب ، أو يذهب للعمل ، أو يوجه ما لا بد من مواجهته ، أو يحـزن على ما لا يمكن تحقيقه ، أو يتوائم مع أحلام غير واقعية ، أو يتقبل الحدود المقررة له ، ولكن لتلك هي سنة الحياة .

إن أسعد الناس يحتفظون بروح المرح والبهجة في عملهم ، لأن عملهم هو امتـداد لأفـضل مـا يتميزون به .

إنك تستطيع أن تفعل ذلك أيضاً . أما إذا لم تجد متعة في علمك ، فقد تبدو أمام الآخرين ناضـجاً وجاداً ، ولكنك أمام نفسك تكون قد وصلت للشيخوخة . لكي تجد المتعة في عملك ، لا بد أن تجـد ذاتك أولاً .

لابد أن تنضج كي يتكون قادراً على تحمل مسئولية الإيمان بذاتك ، وبأن لديك شيئاً متميزاً لتمنحه

وبمجرد أن يتولد لديك ذلك الإيمان ، سوف تبدأ في أخذ مسألة تميزك مأخذ الجد ، إن ذلك هـو النضج ، خاصة إذا كان مجال عملك يبدو مرحاً طوال الوقت .

فلا شيء أكثر جدية أو نضج من هؤلاء الذين وجدوا أنفسهم لقد حان الوقت كي تنضج وتبـدأ لعبتك الخاصة .

****

إنني أستطيع أن أكون كل شيء لنفسي .

طالب بحريتك

إن الحرية ليست غاية ، إ ا رحلة .

إنك في حاجة لأن تكون حراً كي تختار الطريق الصحيح لنفسك ، وذلك الطريق هو الطريق الذي يقودك لأفضل شيء لديك .

إن كل ما يهم هو أن تصبح شخصاً حراً في تقرير الوجهة التي تريد الذهاب إليهـا ، والطريقـة بسيطة : تصرف بحرية وسوف تجد الحرية بين يديك .

إن كونك حراً يعني كونك واقعياً ، فإذا أردت أن تكون حراً ، فأنت في حاجة لأن تعقد صداقات مع الحقيقة .

ومهما كان مدى الوضوح الذي تستطيع به أن تكشف عن القوى التي تقف في سبيلك ، فإن أهم العوائق التي تقف في طريق حريتك توجد بداخلك .

إنك من يسمح للعقبات أن تسد عليك طريقك ، فبينما يقودك بقاءك مقيداً إلى الإحباط ، فإنـه أيضاً يجعلك في منأى عن المغامرة . وفي مأمن من الفشل ومن اكتشاف نواحي ضعفك وقصورك .

ولكي تتحرر ، لا بد لك أن تتخلى عن أي أمان بقدمه لك أي قيد تتقيد به .

لا بد أن يكون لديك القدرة على مواجهة الحاضر متحرراً من مشاعر الماضي المتطفلة ، وفي النهاية إن ما يحدد مدى الحرية التي تتمتع ا هو الحرية التي يتمتع ا قلبك .

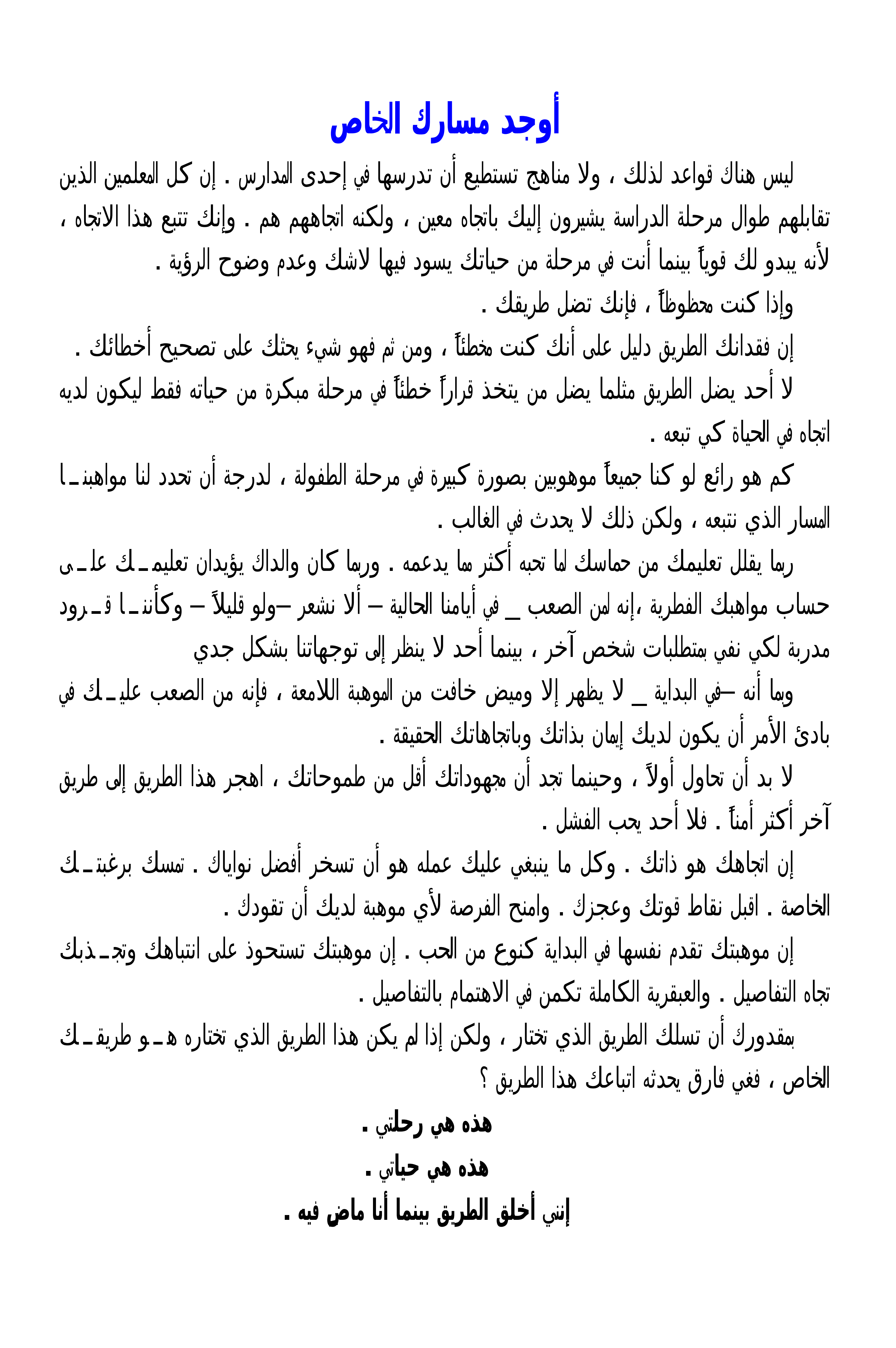
إن حريتك تكمن مباشرة وراء غفرانك .

إنك عندما تحرر نفس ، تحرر العالم أيضاً .

****

إنني حر .

أنا أعلن ذلك .



أوجد مسارك الخاص

ليس هناك قواعد لذلك ، ولا مناهج تستطيع أن تدرسها في إحدى المدارس . إن كل المعلمين الذين تقابلهم طوال مرحلة الدراسة يشيرون إليك باتجاه معين ، ولكنه اتجاههم هم . وإنك تتبع هذا الاتجاه ، لأنه يبدو لك قوياً بينما أنت في مرحلة من حياتك يسود فيها لاشك وعدم وضوح الرؤية .

وإذا كنت محظوظاً ، فإنك تضل طريقك .

إن فقدانك الطريق دليل على أنك كنت مخطئاً ، ومن ثم فهو شيء يحثك على تصحيح أخطائك .

لا أحد يضل الطريق مثلما يضل من يتخذ قراراً خطئاً في مرحلة مبكرة من حياته فقط ليكون لديه اتجاه في الحياة كي تبعه .

كم هو رائع لو كنا جميعاً موهوبين بصورة كبيرة في مرحلة الطفولة ، لدرجة أن تحدد لنا مواهبنا المسار الذي نتبعه ، ولكن ذلك لا يحدث في الغالب .

ربما يقلل تعليمك من حماسك لما تحبه أكثر مما يدعمه . وربما كان والداك يؤيدان تعليمك على حساب مواهبك الفطرية ،إنه لمن الصعب _ في أيامنا الحالية – ألا نشعر –ولو قليلاً – وكأننا قرود مدربة لكي نفي بمتطلبات شخص آخر ، بينما أحد لا ينظر إلى توجهاتنا بشكل جدي

وبما أنه –في البداية _ لا يظهر إلا وميض خافت من الموهبة اللامعة ، فإنه من الصعب عليك في بادئ الأمر أن يكون لديك إيمان بذاتك وباتجاهاتك الحقيقة .

لا بد أن تحاول أولاً ، وحينما تجد أن مجهوداتك أقل من طموحاتك ، اهجر هذا الطريق إلى طريق آخر أكثر أمناً . فلا أحد يحب الفشل .

إن اتجاهك هو ذاتك . وكل ما ينبغي عليك عمله هو أن تسخر أفضل نواياك . تمسك برغبتك الخاصة . اقبل نقاط قوتك وعجزك . وامنح الفرصة لأي موهبة لديك أن تقودك .

إن موهبتك تقدم نفسها في البداية كنوع من الحب . إن موهبتك تستحوذ على انتباهك وتجذبك تجاه التفاصيل . والعبقرية الكاملة تكمن في الاهتمام بالتفاصيل .

بمقدورك أن تسلك الطريق الذي تختار ، ولكن إذا لم يكن هذا الطريق الذي تختاره هو طريقك الخاص ، ففي فارق يحدثه اتباعك هذا الطريق ؟

هذه هي رحلتي .

هذه هي حياتي .

إنني أخلق الطريق بينما أنا ماض فيه .

ارتكب أخطاءك

لا تخش ارتكاب الأخطاء .

إ ا الشيء الوحيد الذي تتعلم منه.

إن نجاحاتك لا تعلمك الكثير . فالحياة دائمة الغير ونجاحك قد يكون حظاً . إن فشلك محتـوم إذا حاولت فقط أن تقلد النجاحات السابقة دون أن تخاطر مطلقاً بارتكاب أخطاء.

إن نجاحاتك المدوية تنشأ من خلال إخفاقاتك .

يمكنك أن تتعلم من أخطاء الآخرين ، لكنك لا تنضج إلا عندما ترتكب أخطاءك أنت.

إن أخطاءك تظهر عيوبك ، وتعلمك اكتساب الثقة في قواك الداخلية والاحترام القوى لإنسانيتك .

إن أخطاءك تجعلك منفتحاً على ذاتك.

إن إعادة النظر في حياتك وإحداث تغير قوي فيها يكون أسهل أثناء ارتكابك خطأً أكثر منه أثنـاء تحقيقك نجاحاً . فالنجاح يقودك إلى شرك الاعتقاد بأنك أفضل مما أنت عليه .

وبينما يكون لارتكاب الأخطاء أن يقلل من ذاتك ،فإنه أيضاً يعيد ارتباطك بوعدك الذي قطعتـه لنفسك . إنك تكون في أمس الحاجة لمن تحبهم عندما يتركونك ، وتكون في أمس الحاجة لموقعـك في العمل عندما تفقده .

إن أهدافك تتضح أمامك أكثر عندما تمنى بخيبة الأمل .

ارتكب أخطاءك الخاصة وأنت على طريقك نحو تحقيق أهدافك .

تحرر ، انتهز الفرص ، خض المخاطرة للنمو مرة أخرى .

إن الخطأ الذي ترتكبه قد لا يكون سوى البداية الجديدة التي تبحث عنها .

****

إنني دائماً على استعداد للمخاطرة .

إنني دائماً على استعداد للتعلم .

إنني دائماً على استعداد لاختبار قوتي ، وبذلك أنحي القلب جانباً وأحيا فقط .

قل "لا "

إذا لم ترغب في عمل شيء ما ، قل "لا" .

هل يصعب عليك هذا ؟

إن الراحة التي تشعر ا عند قولك "لا " هي مقياس جيد لمدى تمتعك بالحرية ، وهي قـوة دافعـة للسعادة .

فكر في ذلك . لماذا تجد مشكلة في توضيح أنك لن تفعل شيئاً لا ترغب في فعله ؟ هل تخـشى أن تجرح شخصاً، أو تتسبب في غضب الآخرين ، أو تختبر مشاعر شخص آخر ؟

عندما تقول " نعم " بدلاً " لا " ، فإنك يئ الفرصة للشخص الآخر للاستمرار في قول "نعم " . وحينما تخاطر بقول "لا " في النهاية ، فإنك سوف تخيب أمل هذا الشخص وتبدو وكأنـك متـردد ، وتفتح الباب للا اع .

يمكنك أن تقول " لا " . أبدأ بالممارسة أمام المرآة ، ولكن لا تكثر من عمل ذلك . إن عمل ذلك ليس بتلك الصعوبة التي تتخيلها ، كما ،أنه من السهل أن تبالغ في عمله بسبب ما ينتابك مـن سـلبية وضعف .

إنك لست مديناً لأحد كي تقول أنك تريد عمل شيء ما ليس لديك الرغبة في عمله .

واظب على هذا العمل البسيط اليومي ، ولا تجعله سلوكاً ينم عن الاستخفاف بالآخرين والتحدي لهم .

هل تشعر بعدم الراحة بينما تفكر في تطبيق ذلك؟

هل قول "لا " يبدوا أمراً صعباً ؟

إذا كان كذلك ، فقد يرجع ذلك لأنك بدافع من النفاق لدرجة أنك الآن تشعر أن قـول " لا " سيتطلب شرح خدعك السابقة وتصحيحها .

حتى لو أن ذلك حقيقي ، فإن هذا يعد مشكلة لن تنتهي إلا عندما تبدأ في قول ما تعنيه بالفعل .

قل "لا " ولا تبال ، فإن ما ينجم عنها هو مشكلة الآخرين .

****

إن شعوري كافٍ كي أعرف ما أريد .

قل "نعم "

نعم !

يا لها من قوة تلك التي تحويها هذا الكلمة !

" هل تحبني ؟"

"نعم !"

"هل قمت بعمل جيد ؟ "

"نعم ! "

هل أردت أن تسمع كلمة " نعم " ، فإنك بحاجة لأن تقول نعم .

إن قول "نعم " هو دليل على القوة ، والثقة ، والمعرفة ، والعطاء .

"نعم " هي جوهر الحب .

" نعم " هي التزام ومعرفة لقيمة الأشياء .

" نعم " تحمي وتطالب ، تغذي وتمنح حياة جديدة .

"نعم " هي ابتسامة ، ونظرة تشجيع ، وإيماءة بالموافقة عدما يعجز الآخرون عن قولها .

"نعم " هي تربيتة على الكتف.

"نعم " هي الكرم بكامل معناه .

"نعم " هي أساس بناء الممالك ، ورح الأديان ، وجوهر النجاح في العمل . يستطيع أي شخص أن يقول " لا " ، لكن الأمر يتطلب شخصاً ذا قوة حقيقية ليقول " نعم " .

قل نعم ولا تخف .

قل نعم . إنك تستطيع ذلك .

قل " نعم "طالب بمكانك .

أوجد نفسك ، احتفل بالحب الدائم . كون عائلة أدر شركة . أكتب رواية . تغلب على ضعفك . طور قوتك . اختر تميزك ، وكن سيد عالمك الخاص .

نعم . نعم . نعم

****

إنني أعانق حياتي ، فأجد حياتي تعانقني

ابحث عن أفضل ما لديك

ابحث عن قوتك ، حتى عندما تشك في وجودها ، "خاصة " عندما تشك في وجودها .

إن قوتك تختفي في أوقات الضعف وتحتاج إلى إيمانك حتى تظهر نفسها .

أتبع ما تعتقد أنه حق . فليس لديك مرشد أقوى من ذلك الاعتقاد . أما كل النصائح الأخـرى ، فليس لها نفس القوة .

إن إيمانك يصبح في وقت الشدة . إن ما يعتقده الآخرون لن يجعل الليلة الطويلة تبدو أقصر .

لا تجعل مواطن ضعفك التي تكتشفها في بحثك عن أفضل ما لديك تحبطك . إن معرفتك بنـواحي قصورك هامة مثلها مثل معرفتك نواحي قوتك . إنك عندما تعرف نواحي ضعفك إنما تعرف ما يجـب أن تحذر منه ، وتعرف مدخلك إلى طريقك الخاص .

ابحث . لا تجلس فقط هناك في انتظار العالم ليقدم لك الفرصة المناسبة . إن العالم متجاهل بطبيعتـه وتجاهله لك محتوم لو لم تعمل .

اخلق الفرص بأن تؤمن بأفضل ما لديك .

إن الاهتمام الذي يبديه في تعقبك الأفضل ما لديك يخلق من حولك عاملاً يهتم بك .

اجعل لأفضل ما لديك مكاناً في حياتك . فإن لم يكن هناك مكاناً في حياتك له ، عليـك إذن أن تخلق هذا المكان . إن أفضل ما لديك يتمدد ويحتاج لأن يتنفس .

إن المشاعر هي متنفس الأرواح ، فاخلق للمشاعر مكاناً بداخلك بأن تتسم بالصدق والبـساطة ، والحب .

ترى أين ستجد أفضل ما لديك ؟ إنه أمامك مباشرة ، حيث تجده دائماً .

ترى ماذا سوف يقول لك أفضل ما لديك عندما تجده ؟

"إنني جيد ، نعم ، إنني جيد "

****

إنني مكمن قوتي .

إنني لا أخشى من النظر داخلي .

العزلة

عندما تجد نفسك ، فإن شعورك بالعزلة هو امتياز وليس عقاب .
إن كل العمل الجيد الذي تقوم به يأتي عندما تكون بمفردك .
إن كل أحلامك تراودك عندما تكون بمفردك .
إن أفضل أفكارك يتم التعبير عنها أثناء العزلة .
إن حلمك بالعالم أفضل وإسهاماتك فيه سوف يأتيان أيضاً عندما تكون بمفردك .
إن إبداعاتك ، ومبتكراتك ، وحلولك لأكثر المشكلات إرباكاً لك ، كلها تخطر لك عندما تكون منعزلاً .
تستطيع أن تكون متلق جيد لسكون صوتك الداخلي فقط عندما تكون منفرداً بنفسك .
إن هذا الصوت هو الذي يخبرك بما تحتاج أن تعرف ، إنه اتجاهك الداخلي ، وقلب روحك المصاغ في كلمات .
إن هذه العزلة هي المكان الذي يبعث منه إبداعك وتميزك .
إنك تستمع إلى الموسيقى وترى الفن على أوضح ما يكون وأنت بمفردك . عندما تكون بمفـردك ، فإنك تتقبل كل الهدايا التي يمنحها العالم لك.
إنك في وحدتك تكون على اتصال بالطاقة التي تدير العالم .
إنه المكان الذي تتواصل فيه مع الله الخالق وتتحكم فيه في كل مجريات حياتك .
إن الأشياء التي تأخذها من هذا المكان تدعم روحك بالسمو ، وتغفر لك حماقاتك ، وتملؤك بعزيمة جديدة .
تعلم كيف تحب أن تكون مع نفسك . إنه أعلى مكان يمكنك أن تتطلع إليه .

****

إن الخير الذي قمت به يكافئني في عزلتي .
إنني أجد الراحة في أن أكون بمفردي .
فهنا ، أحيا في سلام.

أشرك الآخرين في وحدتك

إن اشتراك الآخرين في توحدك الذاتي يستلزم الثقة .

إن إظهار الأعمال الداخلية لقلبك يعرضك لتعنيف اللامبالاة والإحباط الشديد الناتجين عن عـدم أخذ الآخرين لك مأخذ الجد .

من يرغب معاناة ألم كونه غير مسموع عندما يكون في أمس الحاجة لمن يستمع له ؟

إن سماحك لشخص آخر (سوف يقتصر ذلك على شخص أو أثنين في أحسن الأحوال لا أكثـر على الإطلاق) أن يقترب منك ، إن يعرف نفس الذات التي تكون عليها وأنت منفرد بنفسك جـوهر الألفة .

إن كونك صديقاً حميماً لآخر يعرض أمام هذا الآخر الذات التي تكتشفها وأنت في عزلتـك مـع نفسك .

يا لها من مخاطرة !

إنك إذا عرضت ذاتك الحقيقية ورفضها الآخر لأنه لم يفهم أو لم يهتم بأن يسمح لـك أن تجعـل نفسك مفهوماً ، إنك تتراجع للوراء ، مدراً العالم كله على أنه عالم أجوف زائف كخيال الظل .

أين معنى الحياة إذا استحالت المشاركة في مثل هذه المعرفة مخيفة ؟

إن الأرواح المتقاربة المتماثلة ليست في حاجة لأن تعمل على ذلك . ففي وجود بعضها الـبعض ، تجد كل منها كل التشجيع الذي تحتاجه كي تشعر بتفردها بينما هما معاً .

لابد أولاً أن تحب أن تكون بمفردك .

لابد بعد ذلك أن تحب الآخر .

إن الذوات التي تظهر في مثل ذلك التداخل تحدد عالماً يبدو أمامهم في كل مرة يكونون فيها معاً .

ترى أيها انعكاس الأخرى ؟ وأيها مصدر الأخرى ؟

****

لا يوجد شيء بيني وبين نفسي . إن المسافة بينهما فضاء .

هناك متسع لمسافة خالية أخرى لشخص آخر صريح .

كم هو رائع أن أجد ذلك الشخص !



وإن لم أجده ، فإنا ما زلت مع نفسي .

الآن

استسلم لهذه اللحظة .

إن هذه اللحظة هي متاع الحياة .

لقد أصبحت الذكريات ماضياً ، سواء كانت جيدة أم سيئة

إن المخاوف تحدد الأحداث التي لم تحدث بعد ، والقلق يشتت الوجود .

عش اللحظة الحالية حيث تجري أحداث الحياة .

إن هذه اللحظة لم تحدث من قبل . إ ا لن تحدث بعد . إ ا تحدث الآن فقط .

إن وجودك هنا ، وجودك على قيد الحياة وكيانك الحقيقي كل ذلك يحدث الآن .

إن " الآن " لحظة سريعة الزوال وأبدية في نفس الوقت .

إن "الآن " هبة الحياة التي تنشر أجنحتها بالعطاء في سعادة .

إن " الآن " هو اللحظة التي تعيشها .

إذا كنت تعيش هذه اللحظة ، فإنك تعيش كل جزء من الوقت .

إذا كنت تعيش في الماضي فإنك لست على قيد الحياة الآن . إن الأحزان غير المفجعة تفسد عليك متعة شدو الطيور ، لأن الذكرى تذكرنا بالغائبين وتقلص الذات .

إذا كنت تخشى المستقبل ، فأن اللحظة الآنية تفسد الشكوك أثناء بحثـك عـن نـذر الـشؤم في إحباطات تافهة .

إن " الآن " كل شيء ، ولكن أيضاً لا شيء . إن " الآن " لا يمت للماضي بصلة ولكنه أيضاً يحمل كل الماضي، إنه طرف برعم الوقت الذي يحتاج كل شيء يؤدي ذه اللحظة لأن تكون ذا ا .

انطلق في اللحظة بشجاعة وبكل عواطفك ، إ ا اللحظة التي تحيا فيها بالفعل . إ ا اللحظة حيـث يلعب الأطفال ويسود الهدوء الغابة .

إن اللحظة تتسع بقدر تحرر من ذكريات ماضيك .

****

إنني أكون ذاتي في **هذه اللحظة.**

تقدم إلى الأمام

ما الحكمة من البقاء في هذا الطريق ؟

هل تجد الراحة في سوء حظك ؟

هل تستجمع قواك في انتظار خوض محاولة أخرى ؟

هل تستخدم وضعك السيئ كسبب مقنع كي تشكو للآخرين ؟

هل تتعمد الفشل كي تخيب أمل شخص آخر ؟ هل تعتقد أن ذلك الشخص الآخر يلاحظ ذلك ؟ وهل تعتقد أن ذلك الآخر ينبغي عليه أن يبدي اهتماماً بك ؟

من الذي ينبغي عليه أن يهتم بك إن لم تم أنت بنفس بما يكفي لإخراج نفسك من محنتك ؟

ربما يجب عليك أن تكون في هذا الطريق حتى تقنع نفس أنك في حاجة لأن تفعـل شـيئاً حيـال وجودك في هذا الطريق . ومع ذلك ، فقد بقيت في هذا الطريق لفترة ، ولعلك قد اكتشفت أنه لا شيء يتغير من تلقاء نفسك .

حسناً ، اعترف بأن الأشياء قد صارت بالسوء الذي تعتقد أ ا قد صارت عليه .

كم من الوقت تستغرق في التخطيط لمعاناتك ؟

كم يبلغ قدر العقاب الإضافي الذي تعتقد أنك تستحقه ؟

إن الأمر متروك لك كي تعلن الوقت الذي تكون فيه مستعداً للتقدم للأمام .

أو ربما لا يجدر بك أن تعلن بل أن تبدأ التقدم .

****

إنني لست أسيراً للماضي .

إنني أتركه وراء ظهري ، هناك على الشاطئ البعيد .

إنني لست أسيراً للعالم .

إنني أنزلق من فوق سطحه .

إنني أتحرر من كل القيود المفروضة علي .

إنني أمتلك ذاتي ، لذا فأنا آمن وحر .

كن صبوراً

ليس هناك نقطة يجب أن يقال عندها "كن صبوراً "

بمقدورك أن تكون صبوراً فقط حينما تشعر بأنك تسير في الاتجاه الصحيح .

إن الاتجاه الخاطئ دائماً ما يجعلك تشعر بقليل من الجزع . ومهما تكن السرعة التي تسير ا ، فإنك لن تصل إلى أي شيء ما لم جر ذلك الطريق .

إنك لا يمكن كأن تكون صبوراً عندما تعتقد أنك در عمرك .

إنك تعلم أنه ينبغي عليك دائماً أن تفعل شيئاً آخر . أنك لا تستطيع حتى الاستمتاع بإجازة عندما لا تجد نفسك ، لأنك حينئذ لا تستطيع أن توجد اختلافاً بين الإجازة وبين بقية حياتك . فلا شيء ذو قيمة يحدث في أي منهما .

إنك عندما تعرف اتجاهك ، لا تستطيع عمل أي شيء سوى أن تظل صبوراً.

تستطيع أن تستقطع وقتاً لتمتع نفسك لأنك تعرف أنك تسير في الطريق الصحيح عنـدما تكـون جاهزاً لذلك .

إن المراهقين يتسمون بعدم الصبر دائماً.

فهم ينتقلون من حفلة لأخرى ، ومن مجموعة من الأصدقاء موعة أخرى ، ودائماً ما يبحثون عن الإثارة .

إن الهدف يتطلب الصبر .

إنك تبحث عن الإثارة عندما لا تكون لحياتك معنى حقيقي .

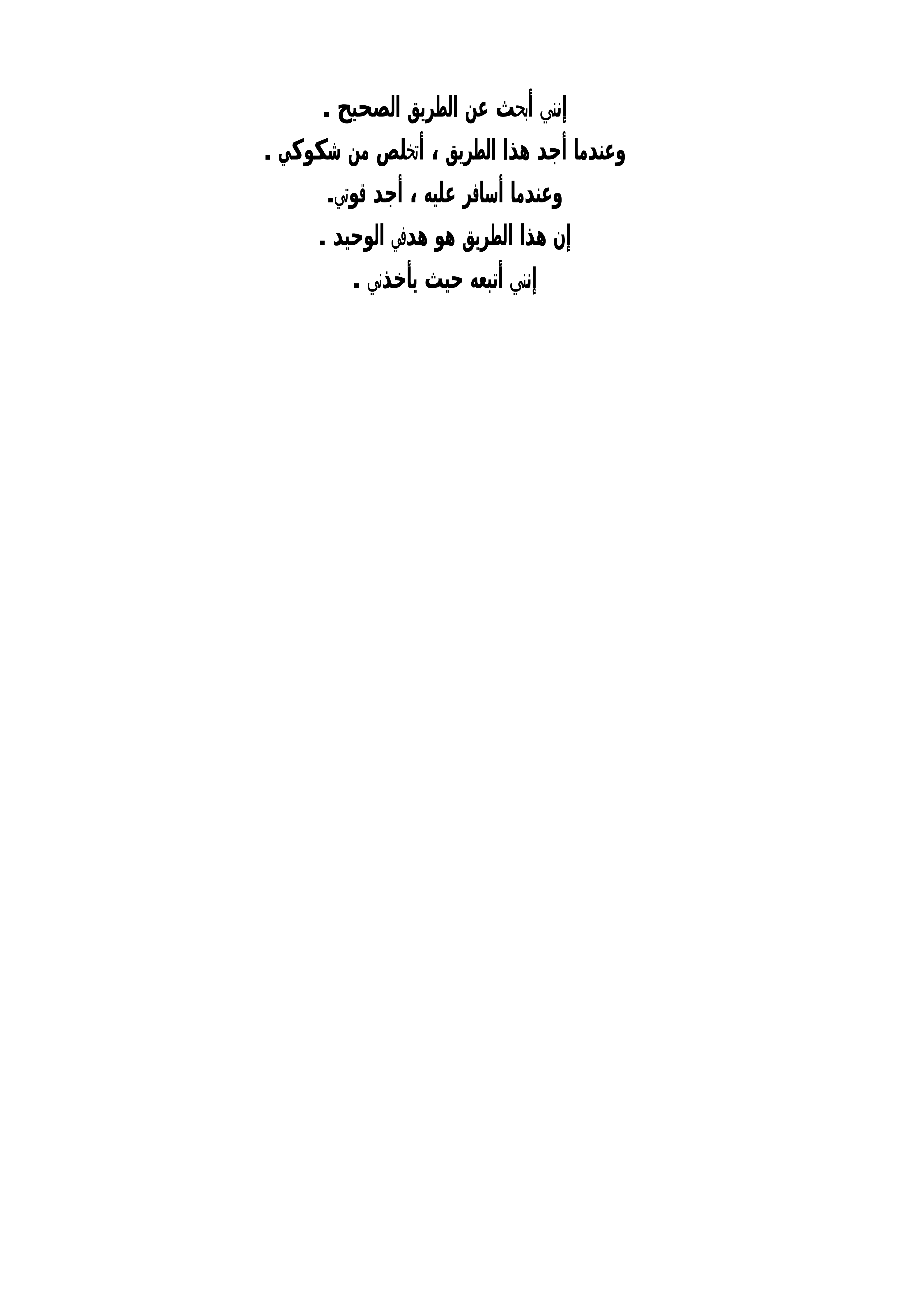
إن لم تكن تستطيع أن تسترخي ، فقد ينبغي عليك أن تبدأ البحث عن الهدف الصحيح ، هدفك ، مصيرك . إن قلة صبرك تخبرك أن الوقت ينقضي منك ، وأنك در حياتك .

كن صبوراً تجاه أي شيء آخر ، ولكن لا تكن صبوراً تجاه مسألة إيجاد حياتك .

" كن صبوراً " : كلمات جوفاء لحياة خالية من الهدف .

عندما تجد هدفك ، فلن تحتاج أحد أن يخبرك بأن تكون صبوراً .

****



إنني أبحث عن الطريق الصحيح .

وعندما أجد هذا الطريق ، أتخلص من شكوكي .

وعندما أسافر عليه ، أجد قوتي.

إن هذا الطريق هو هدفي الوحيد .

إنني أتبعه حيث يأخذني .

لا تجعل إحساسك بالوحدة يوجه حياتك

إذا كنت تبحث عن وصفة سهلة للوقوع في كارثة ، دع وحدتك كي تكون الحافز لاختياراتك . اختر أن تكون مع شخص ما فقط لأنك تشعر بالوحدة .

إن اليأس الذي تخلقه الوحدة يقودك على نحو أعمى نحو الشخص الأخر . إنك تختار شخصاً مـا لمجرد أنه يبقي معك .

يمكنك أن تعرف مائة شخص على هذا الشاكلة حينما تختار الشخص الخطأ .

إن أي شخص بإمكانه أن يضع نهاية لوحدتك في البداية ، ولكن الشخص المناسب هـو الـذي بإمكانه أن يحول بينك وبين فقدانك لنفسك. أما اختيار الشخص الخطأ ، فيقصيك عن أفضل ما لديك.

إن إحساسك بالوحدة يتعاظم عندما تتوق لأن تكون أفضل ما يمكن أن تكون .

وعندما لا تكون أفضل ما يمكن ، فأن الأوقات التي تقضيها مع نفسك تكون فهيا أيضاً بعيداً عنها . فحينئذ لا تصبح ما تريد أن تكون عليه وتشعر بالاغتراب عن رحلتك والإرهاق من طول الطريق .

وعندما تكون بصحبة ألآخرين، فإنك تستخدم وجودهم كمخدر . إنك في هذا الوقت تحتـاجهم بصورة قوية . إنك تخشى انسحا م من حياتك وتخشى تقشف الصمت .وفي وسط تلك الصحبة فإنك دائماً تنتظر الفراق والوقت المضطرب حينها سوف تصبح وحيداً مع ذات لا تكِن لها أي تقدير .

إنك في حاجة لأن تتسامح مع عزلتك بمعرفة ما ترمز إلية .

انظر لوحدتك كحلم لقلبك بحياة ذات معنى عظيم .

استغل وقتك الذي تقضية بمفردك كي تفكر في عاطفتك .

استغل وقتك في غزل نسيج نواياك . وفي أثناء الصمت ، حاول أ ن تجد صدى نيتك الحقيقية .

كن ممتناً لكونك وحيداً .

إن وحدتك هي دائماً من أجلك.

****

إنني أعيش في المسافات التي تتخلل أفكاري .

اعتذر

إنك تستطيع ذلك .

لقد انتابك شعور سيء تجاه هذا الأمر طويلاً بما يكفي ، إنك لن تعتذر، ولكن ما عساك أن تقول؟

ربما تقول إنك كنت على حق ، أو أن الآخر كان يستحق منك ذلك ، ولكنك في الغالب تحـاول إقناع نفسك بأن ما فعلته لم يكن مؤلماً إلى هذا الحد .

لذلك فإنك عندما ترفض أن تعتذر ، إنما في الواقع تقنع نفسك بأنك لست سيئاً .

وإليك تلك المعلومة : إن الأقوياء والأسوياء هم فقط من يعتذرون .

إنك لست سيئاً حتى لو كنت قد أسأت التصرف متعمداً . ربما جرحت نفسك ، وكان جرحـك مجرد قمة جبل غضبك الجليدي .

اعتذر ، وأظهر أيضاً كيف أنك جرحت .

تحمل مسئولية الألم الذي سببته للآخرين لا تحاول أن تتنصل من ذلك .

لا تستغل جرحك في تبرير تبلد شعورك تجاه الآخرين .

كن وفياً .

اعترف بأنك مجرد إنسان .

اعتذر .

سوف تحب ذاتك مرة أخرى .

****

إنني صالح ولدي دائماً شيء أمنحه للآخرين .

توقع نتيجة إيجابية

لأنك خير فإن فعل الخير يرضيك .

إن قدرك ممهد بأعمال الخير .

إن الخيرين فقط هم من يشعرون بالذنب.

إن الخيرين فقط هم من يشفقون على أنفسهم.

لا تأس على إخفاقاتك ، واستمر في الطريق .

أوجد الأسباب كي تحب ذاتك وسوف يتبعك العالم .

تستطيع أن تخاطر وتخسر أي شيء وتظل أفضل ما يمكن أن تكون .

إنك لست مركز العالم ، إنك العالم بأسره .

توقع نتيجة جيدة ، فإن توقعاتك سوف تخلقها .

****

إنني **أملك القوة لإنقاذ نفسي .**

تفهم غضبك

إن الغضب هو ذكرى لألمك .

إن غضبك مجرد دليل على أنك لم تنهي التعبير عن ألمك عندما ظهر في المرة الأولى .

إنك مسئول عن الغضب دائماً .ولكن التعبير عن الغضب دائماً ما يمثل مشكلة .

فمن العصب أن تعبر عن غضبك دون أن تجرح شخصاً آخر . إن أفضل طريقة للتعبير عن الغضب هي أن تظهر جرحك .

لكي تحل غضبك ، تمكن أولاً من جرحك . فمن العصب أن تعترف بأنك قد جرحت بينما تحاول أن تصور نفسك كإنسان لا يقهر أو فوق الجميع .

فإذا ما دفعت مشاعرك بعيداً كي تحمي نفسك ، فإنك تصبح أقل واقعية ، وأقل ترابطاً مع أفضل ما لديك . وحتى لو أخفيت ألمك وغضبك فإن سلوكك يظل كاشفاً عما بك من ألم وغضب . إنك تصبح حساساً تجاه الألم وتبدو سريع الانفعال مع الآخرين . إن مشاعرك الخفية تتحدث بصورة غير مباشرة .

إن حماية الخض الآخر من مشاعر غضبك وجرحك هو مجرد طريقة أخرى لتحويلهم بعيداً عنك . وكلما طالت حمايتك له ، سوف يزداد شعورك بالاغتراب .

وبعد فترة لن تشعر بالمتعة في الأماكن التي تكمن فيها المتعة ، وعندما يتساءل الآخرون عن السبب ، لن تواتيك القدرة حتى على البدء في الإجابة عليهم . وسيبدو الأمر وكأنه قصة قديمة معقدة .

إن الذين يجرحونك ثم يمنعونك عن التعبير عن ذلك الجرح هو أكثر من يتسببون في تدميرك .

إن أي شخص يستطيع أن يحصر غضبك بإمكانية أن يسيطر عليك .

إنك في حاجة للتحرير من الغضب حتى تستطيع أن تحب .

فعندما يغلف الحب بالغضب ، فإنه لا يبدو حباً .

وعندما يغلف الغضب بالحب ، فإنه يظل غضباً .

عبر عن ألمك في الوقت والمكان الصحيحين وستكون دائماً حراً في أن تحب .



إن ألمي على شفتي.

وإن حبي سوف يعقبه .

عندما تتنافس مع الآخرين

إنك تتنافس مع الآخرين عندما تجد صعوبة في أن تحدد مدى جدارتك .

إنك تجد أنه من الأسهل أن تهزم شخصاً آخر عن أن تكون أفضل ما يمكن أن تكون .

إنك تكون في أوج التنافس عندما تخشى أن تختبر نفسك .

عندما تتنافس ، فإن أفعالك تنبع من الحسد وعدم الإحساس بالأمان لا الاختيار الحر.

إنك في حادة لأن تكون الأول .

إنك في حاجة لأن تفوز . لا يهم ما تفوز على حسابه ، طالما أنك على القمة والناس يتطلعون إليك بأنظارهم .

إن مشكلة كونك متنافساً هي أنه أمر دائماً ما يتطلب وجود جمهور ، حتى ولو كان ذلك الجمهور شخصاً واحداً ، فالإطراء أهم من جوهر المنافسة .

إنك دائماً في حاجة لشخص آخر لتهزمه ، أو لتدخل السرور على قلبه لأن إسعاد نفسك إما لا يكون بالشكل الكافي ، أو أنك لا تعتقد بأنه ممكن .

إنك تستطيع أن تفوز باللعب فقط أمام جمهور من شخص واحد ، هو ذلك الجزء منك الذي يعرف ما تريد .

فلم يتم الكشف حتى الآن عن وجود إنجاز إبداعي حقيقي نابع من الحاجة لأن تتنافس مع شخص آخر .

إن كل عظمة العالم تنبع من الأفراد الذين يريدون أن يسعدوا أنفسهم .

عندما تسعد نفسك ، فإن انتصارك يدوم للحظة ، لأن الشجاعة الناتجة عن نجاحك الذي حققته تقودك مباشرة لاختبار جدارتك مرة أخرى . .إن من لديهم نزعة تنافسية قد يفوزون ، ولكن لا ينضجون أبداً حق النضج حتى يعملوا لصالح أنفسهم .

****

إنني هنا أعبر عن ذاتي .

لقد ربحت بالفعل .

لست في حاجة لتصريح

من الشخص الذي تنتظر منه أن يعطيك تصريحاً على أيه حال ؟

ماذا لو حصلت على هذا التصريح ؟

ماذا لو أن الشخص الآخر امتنع عن إعطائك موافقته ؟

ما الفارق الذي يمكن أن يحدثه ذلك ؟

إن التصريح هو ما يطلبه ذوو السلطة من المخاطرين .

إن الذين تبحث عن تصريح منهم يريدونك أن تطلبه منهم ، لأن موافقتهم هي الشيء الوحيد الذي يمكنهم إعطاءه .

إن الذين فقدوا الدافع للإنجاز الشخصي ولكنهم لا يزال لديهم رغبة في امتلاك السلطة هم أكثر من يمتنعون عن إعطاء موافقتهم لك . إ م الأصعب في الإقناع ، فهم يؤمنون بالطرق القديمة والنظريات التي ظهرت لهم عدم صحتها منذ فترة طويلة .

إن أكثر الذين يبحثون عن تصريح من الآخرين ينقصهم الثقة بأنفسهم .

تذكر هذا جيداً : لو كانت هناك حاجة إلى تصريح لما كان هناك إبداعاً في الفن ،ولا اكتـشافاً في العلوم ، ولا تقدماً اجتماعياً ولا عدالة .

إن المبتكر والمبدع دائماً ما تتشوه صور ـما ، لأ ـما يشقان طريقهما نحو الحرية .

عش حياتك وخض المخاطرة الضرورية لك لتصل حيث تحتاج أن تصل .

لا تتوقع من الآخرين أن يفهموك أو يوافقوك .

إنك عندما تتوقف عن العمل فإن الآخرين سوف يهتمون بالقواعد التي انتهكتها أكثر مما حققته من تفوق فيما أنجزته .

إن التصريح حق ممنوح

****

إنني مؤمن بصلاحي .

إنني أثق في نواياي .

إنني أتبع أوامر قلبي .

تذكر قوتك

إنك قوي بقدر أقصى قوة لديك .

إنك دائماً أقوى من ضعفك.

إن قوتك دائماً حقيقة واقعة .

أبدأً لست أضعف من قوتك ، إنك فقط تنسى كل ذلك في بعض الأحيان .

****

إنني صلاح نفسي .

إنني كل خيري .

وحتى عندما أعشر بأنني أقل صلاحاً ،

فإني دائماً ما أكون أكثر صلاحاً .

عبر عن رأيك

عبر عن رأيك في مواجهة الأكاذيب ، والظلم ، والقسوة ، والشر .
إنك لا تقضي معظم الوقت في مواجهة مثل هذه التحديات الخطيرة بصورة شخصية .
إن الانتهاكات التي ترتكب ضدك وضد من تحبهم تتخذ هذا المنظور الشنيع فقط عندما تؤجل التعبير عنها .
إن الشر الذي يعيش في عالمك يكون أكثر صلة بالألم الكامن بداخلك وفشلك في الدفاع عن نفسك وحقد الآخرين وشرهم الكامن بداخلهم .
إن ألمك المكبوت بداخلك يجعلك بعد فترة تشعر كما لو كان العالم كله ضدك ويحول الأخطاء غير المقصودة إلى تحديات مظلمة.
عبر عن رأيك ضد الآثام الصغيرة أو تخلى عن تكاملك العاطفي .
عبر عن الضرر الذي وقع عليك ، وإلا فإنك تساعده على الاستمرار .
عبر عن رأيك في الوقت المناسب ، وكن واضحاً في التعبير عن نفسك ، إنك لست في حاجة لأن تتقلد دروعاً وتذهب إلى الحرب كي تثأر لمظالمك الشخصية .
إنك لو كنت قد فعلت ذلك ، لبدت أفعالك عدائية وليست دفاعية والتي لا مبرر لها على الإطلاق ، مهما كان سببك لذلك وجيهاً ، أو مهما بلغ عمق إحساسك بالجرح . إنك لست بحاجة لمزيد من الكلمات حينما يكون قلبك مفتوحاً لا قيود عليه .
إن صمتك هو ما يقوي الشر الذي تواجهه.

****

إنني **أنصت** فأسمع **صوتي** .

إنني **أتكلم بكلمات** تجربتي .

إنني **أقص أحلامي** .

إنني **أشارك نفسي** في **حقيقتي** .

م ـ جنون

إن الجنون هو أن تتحمل آلامك .

فكلما تعاظم الوقت المنقضي بين وقوع ألمك والتعبير عنه كلما زاد جنونك .

إن الجرح الذي لم تغفره يشعل خيالات وأوهام الغضب التي تجعلك تشعر بالشك في ذاتك وتلوث تفكيرك بأفكار انتقامية رديئة ، وأحلام سيئة ، وعدم استقرار الروح .

إنك تشعر بالجنون بشكل خاص عندما تشك في جوانب صلاحك ، لأنك فيما بعد تشعر دائمـاً بالضياع وبأنك لم تعد تسيطر على مجريات حياتك .

إن الوقت الذي تبدو فيه أكثر جنوناً على الإطلاق تجاه الآخرين هو عندما تتردد قبل اتخاذ قرار .

إن الجنون هو كونك ممزقاً بين قائدين ، بين مثلين أعليين متناقضين .

"هل يمكنني أن أكون لذاتي دون أن أبتعد عنك ، وأخاطر بفقدان حبك؟"

إنك لا تشعر بالجنون مثلما تشعر به عندما يكذب عليك الآخرون .

وعندما يكذب الآخرون بشأن ، حبهم لك .

فإنهم يسببون لك أعمق جرح يمكن أن يصيبك . إن الجنون هو عدم معرفة ما يجب أن تؤمن به .

لا يوجد أسوأ من سجن التقيد بشخص مجنون ، لأنك عندئذ يمكن أن تكون واقعياً فقط عنـدما تدفع الثمن .

إن الطريق للجنون هو أن تحاول إسعاد الجميع طوال الوقت .

إن التحرر الوحيد من الجنون هو قول الحقيقة .

****

إن صوتي هو فقط الذي يمكن أن يدل على حقيقتي .

إن حقيقتي هي فقط التي يمكنها أن تعالج عالمي .

النجاح

إن النجاح هو الرضا عن شعورك تجاه ما تفعله .

إنك تشعر بالنجاح فقط عندما تكون قابلاً لذاتك . أما عندما ترفضها ، فلن يغير النجاح من الأمر شيئاً

حيثما تكمن عواطفك ، يكمن نجاحك أيضاً . لذا ، أبذل قصارى جهدك فيما يجعلك سعيداً .

لا أحد يستطيع أن يطلب منك المزيد وأنت لن ترضى بأقل من ذلك .

إن النجاح مكان منعزل ، لأن النجاح الحقيقي هو سيطرتك على نفسك . إنك تقفز لقمة مواهبك وتنظر إلى العالم من خلال عينيك . فلا يمكن لأحد أن يشاركك رؤيتك .

لا يوجد إطراء يعني لك الكثير ، ولكن أي نقد قد يؤثر عليك ، لأن النجاح يكشف لك عن أقل ضعف لديك.

إنك تدرك أنه لكي تفوز بالنجاح الأعظم ، فإنك لا تستخدم القوة ، ولكن قابليتك للتأثر هي التي تحققه ، لأن النجاح الحقيقي يجعلك متواضعاً ومن هنا تدرك أنك لكي تنجح ينبغي أن تمر بتجربة فاشلة.

إنك عندما تنجح تدرك أن الفشل مثل النجاح ، دائماً ما يكمن خلف الباب التالي .

إن الفشل الحقيقي الوحيد هو الخوف من المخاطرة .

****

إنني **أتقبل أي شيء أدى** بي **إلى هذا المكان**

إنني **أرحب بكل نقد .**

إنني **أعمد** إلى **التطور.**

الألفة

إن المشاعر هي لغة القلوب .
إن المشاعر التي تشاركها مع الآخرين تحدد جودة علاقاتك م .
إن لم تكن تستطيع أن تعبر عن مشاعرك ، فإن تعبر عن شاعرك ، فإن علاقاتك تـصبح خاويـة وباردة ، ولا تعدو كو ا أملاً مختلقاً لك، كما تصبح ضعيفة جداً لدرجة لا تمكنك من أن تثق ا أثناء المحن .
إن الحب هو الذي يحفزك على البقاء في صحبة الآخرين .
إن ألمك هو الذي يجبرك على أن تشارك الآخرين .
وإن ذكرى الأوقات السعيدة التي تقضو ا معاً هي التي تمنحك الشجاعة كي تخاطر بكونك صريحاً.
إن القلب المحب لا يمكنه تحمل العزلة .
عندما تشرك الآخرين في مشاعرك ، فإن شعورك بالوحدة يصبح أقل ما يكون .
إن مشاعرك المكبوتة أيضاً تضع حدوداً لمدى الحب الذي يمكنك التعبير عنه .
إذا أخفيت ألمك ، فإنك تنسى حبك .
إذا كذبت بشان غضبك ، فلا يمكنك تحدي ما إذا كان حبك حقيقياً أم لا .
إن مشاعرك لا بد أن تكون مسموعة حتى يمكنك التعبير عنها بشكل تام .
اسأل كي تسمع وتحدث بصراحة .
أشرك الآخرين في مشاعرك المؤلمة وكن حراً في أن تحب مرة أخرى .

****

إنني أعترف بألمي وحزني كي أعرف السعادة .
إنني أؤمن بقوتي كي أجدها .

حكمة المشاعر

إن للمشاعر حكمة ، لأن أبسط المشاعر تعبر عن أعظم الحقائق .

إن آلام الحياة تنبع من تجنب الحقيقة التي تنطق ا مشاعرك .

إن أي طريق يتجنب المشاعر لا يمكن أن يكون طريقاً صحيحاً .

إن الاختباء من مشاعرك يجعلك تدور في دوائر مغلقة .

حاول أن تجد الدعم والراحة بمشاعرك ، لأن مشاعرك هي حياتك .

كن على ثقة في مشاعرك ، فهي المرشد الحقيقي الذي سوف تحصل عليه على الإطلاق .

إذا عرفت مشاعرك ، فإنك تعرف ما يبوح العالم لك به . إن لم يكن باستطاعتك أن تكون صادقاً تجاه مشاعرك ، فإنك لا تستطيع أن تكون صادقاً مع نفسك .

ثق في مشاعرك . ولكن لا بد أولاً أن تعرف مشاعرك الحقيقية .

عندما تكتشف متى بدأ شعورك ، فإنك تكتشف الدوافع وراءه أيضاً .

إن المشاعر التي تخشى أن تظهر تقودك إلى التمسك بأشياء أخرى .

عبر عن مشاعرك أولاً بأول . ولا تجعلها تتراكم . فعندما تبقى المشاعر لفترة طويلة ، فإ ا تـصبح أقل صدقاً .

فكما عبرت عن آلامك في توها ، كلما تم حسمها على نحو تام .

احترام مشاعرك ، تكن حراً في أن تكون نفسك .

لا بد أن تكون قادراً على البكاء لكي تعيش بكل ما في الكلمة من معنى ، فالدموع في موضـعها الصحيح تداوي الجروح .

إن مشاعرك هي الشرح الكافي . فدعها تتحدث عن نفسها .

إن أعظم اعتماد تعتمد عليه هو قلب الإنسان .

****

إنني **أواجه نفسي .**

إنني **أرى نفسي.**

إنني **أعرف نفسي .**

إنني **أرحب بدخول أفضل ذات** لي في **حياتي .**

عندما تضل المشاعر

لا يمكنك أبداً أن تتخلى عن قلبك دون أن تفقد نفسك .

فعندما تختبئ من مشاعرك ، فإنك تختبئ من حياتك .

إن أكثر الألم ينبع من إخفاء الحقيقة أكثر من أي شيء آخر . ينبغي أن تتسامح مع مشاعرك حتى تحلق بحياتك ، لأن الصعوبة التي تواجهها في التعبير عن مشاعرك تصبح الحياة الصعبة التي تعيشها .

إن الألم الدفين غالباً ما يصبح غضباً موجهاً لذاتك .

إن مشاعر الغضب التي تخشى التعبير عنها تصبح أكفاراً سوداء تجلب عليك العذاب .

فعندما تكْبت المشاعر ، يسهل الخلط بين الذنب والحب ، وبين الالتزام والتفضيل .

إن القوة التي تشعر ا تأتي من حقيقة مشاعرك التي تبوح ا .

إنك في حاجة لأن تكون قوياً كي تشعر بالأمان الكافي لتبكي .

إنك عندما تكبح مشاعرك ، تزيد فقط من فرص تعرضك للألم .

اشعر بألم وسوف تنفتح حياتك مرة أخرى .

****

إنني كل شيء أجربه ، وإلى الآن لم أزل صالحاً .

إنني كل شيء أشعر به ، ولدي دائماً حب أمنحة للآخرين .

العطاء

إن اتجاهك للسعادة هو الذي يحثك على الحب .

امنح .

وكن مصدر ذاتك .

إن صلاحك الذي تشعر به ينبع من الخير الذي به .

انشر الخير وسوف تصبح أفضل .

امنح ، وسوف تعرف من خلال عطائك .

إن عطاءك هو النور الذي يضئ لك الطريق في أوقات الارتباك وفقد الثقة بالذات .

إن العطاء هو الطريقة المثلى كي تكف عن التفكير في ذاتك فقط .

إنك عندما تمنح الآخرين ، تفقد إحساسك بالألم .

امنح ما تريد أن تأخذ ، ولكن لا تنتظر إي شيء في المقابل . إن أي مقابل تنتظر لا يشكل سـوى خيبة أمل مستقبلية لك .

أمنح تقديرك ، تفهمك، دعمك، حبك ، ولكن من منطلق القوة .

إن العطاء من منطلق ضعف هو مجرد نوع من التسول .

إن ما تعطيه لنفسك لا يمكن أن يسلب .

إن ما تمنحه للآخرين هو هبتك لنفسك .

امنح من القلب وسيملأ عطاؤك العالم .

عندما تصل لأن تلمس العالم ، فإن الجزء المعطاء داخلك يملأ الأماكن المفتقرة إلى العطاء .

امنح .

وأنضج النضج الكامل .

****

عندما يستبد بي **الشك ، لا بد أن أتذكر أن أعطي.**

النضج

إنك في هذا العالم لكي تنضج وتصبح أفضل ما يمكن أن تكون عليه .

إنك في حاجة للحرية كي تنضج ، كي يصبح لديك متنفس عاطفي ، كي تتمدد وتفرد أجنحتك ، كي تنجح ، كي تفشل .

ليست هناك قواعد لترشدك نحو ذلك . إنك في حاجة لأن تجد طريقك بسرعتك الخاصـة ، وأن تقبل الحقائق التي تكتشفها عن ذلك .

لا بد أن تقلع عن شبكة الأمان وتخوض المخاطر ، وسوف تكتشف أن عالمك ينضج بالأخطاء التي تستطيع أن تتحمل مسئوليتها .

إذا سمحت لوالديك أن يبقيا بالقرب منك على نحو مبالغ فيه ، فإنك ستظل طفلاً للأبـد . فـلا يمكنك أن تنضج في وجود والدين لا يصدقان أنك إنسان جيد . لا يمكنك أن تنضج عندما يكون هناك من يقوم على حمايتك دائماً .

إن النضج هو تحرير الأشياء الجيدة الموجودة لديك بالفعل . إنك تفعل ذلك بأن تدعك مما لا يصلح لك . إن فقدان وهم زائف مكسب ، ولكن لا بد أن تكتشف ذلك بنفسك .

إن أقصى مراحل نضجك هي عندما تؤمن بأن لديك شيئاً تمنحه للعالم .

إن لم تنضج ، يصبح كل شيء تكراراً للماضي .

إنك دائماً تنمو عندما تمنح الحب .

إن الذات التي تعجبك هي الشخص الذي تكونه.

إن الفشل في الاعتراف بالحقيقة دائماً ما يعوق نضجك ، وحتى الأطفال والأغبياء لـديهم دروس يلقنوها للآخرين.

لا تزدد عمراً ، بل ازدد تطوراً إلى الأفضل .

إن توقعك أن تنمو هو أن تبقى صغيراً للأبد





إنني أتحرر من شكوكي .

إنني أحرر نفسي .

إنني أحتضن ذاتي الجديدة .

إنني أجد نفسي مرة أخرى .

لا تعان

إن كل من يعاني في حياته هو شخص غير واقعي بعض الشيء .

إن أغلب المعاناة تتعلق بأحداث حدثت بالفعل ، والكثير من المعاناة يتعلق بأحدث حدثت منذ فترة طويلة .

إنك لم تأتِ إلى الحياة كي تعاني . إنك فقط تشعر بذلك أحياناً.

إنك تعاني عندما تبقي الألم حياً ، لأن الألم المكبوت يخلق الغضب بصورة مستمرة .

إن هذه المشاعر الدفينة تعيش بداخلك ، تؤلمك ، لأن ليس لها مكان آخر .

عندما لا تستطيع أن تملك دموعك ، فإنك تفقد نفسك .

عندما لا تستطيع أن تعبر عن حزنك ،فإنك تعاني .

إنك تعاني طالما لديك معتقدات زائفة .

إنك تعاني حين لا تستطيع أن تصفح .

لا أحد يعاني مثل المتكبرين ، لأن كبرياءهم يحول دون اعترافهم بأ م قد جرحوا . إن المتعة لـ ـدى هؤلاء سريعة الزوال .

لا أحد يعاني في يأس أكثر ممن يعتمدون على غيرهم ، لأ م لا يستطيعون التحرر مما يعانون منه .

تقبل ما حدث .

تعلم دروسك .

تحسر على ما فقدته .

وتحرر .

إن الحزن لا يعرف ساعة ، والمعاناة يمكن أن تبتلع كل حياتك.

****

إن الماضي قد ولى .

إنني لا أستطيع أن أسترده.

كيف ترى العالم

هل كوب الماء نصف مملوء – أم نصف فارغ ؟

هل أنت متفائل أم متشائم ؟

إن كل الإجابات خاطئة ، لأن بكل منها نزعة إلى التحيز .

إن الإجابة الصحيحة هي أن الكوب يحوي ماءً.

إن نفس كمية الماء كانت ستغفل لو كانت في برميل أو أنبوب مغمور بالماء ، ما الغرض إذن مـن هذا ؟

إنك تدرك أن العالم بأنماط نسبية ، لأنك قد نضجت مرتبطاً بالآخرين . إن عائلتك كانت أكثر أو أقل ثراءً من العائلات الأخرى ، إنك كنت تشكو أن أحد أشقائك كان يعامل بصورة أفضل لأنه كان يحصل على أكثر مما كنت تحصل عليه . إن كلمة أكثر كانت شيئاً جيداً . أما كلمة أقل فكانت تعـني شيئاً سيئاً .

إن الحقيقة ليست نسبية ولكن النسبية هي في رؤيتك لها .

إذا كنت تشعر أنك منبوذ ، ووجدت نفسك قابعاً في قاع الحياة ، فإنك تجد دليلاً أينما تنظر على أن العالم نظرت مكان مظلم كئيب . إنك مخطئ .

عندما انتصرت ، ووجدت الحب ، وترقيت إلى الموقع الذي كنت تشتهيه ، واحتفلت بك الصحف ، اعتقدت أن العالم مكان للإمكانية والنجاح اللامحدودين وفي هذه الحالة تكون مخطئاً أيضاً .

إن العالم ليس سيئاً ولا جيداً .

إنه العالم ببساطة .

أنت أيضاً يكمن لديك الجيد والسيئ .

اعتز بالجيد لديك واجعله أساساً تبني عليه . لا تتجاهل ضعفك ولا تحتقره .

عش في الأجزاء الفارغة والمليئة من حياتك في نفس الوقت .



إنني أجد ذاتي في قبول كل شيء .

الخطوة التالية

إن أول خطوة تخطوها سوف تبدأ من هذا المكان ، أيما كان المكان الذي تذهب إليه ، و أيما كانت أحلامك .

إنك لا تستطيع اتخاذ الخطوة التالية دون أن تعرف مكانك الحالي .

إن المخاطرة دون أن تعرف الأساس الذي تقف عليه هو قفزة إلى الظلام .

إن الخطوة التالية لن تكون بتلك الدرجة من الاختلاف عن الخطوات التي اتخذ ا كي تصل إلى هذا ا لمكان الذي أنت فيه .

اعرف مكانك الحالي . اعرف كيف وصلت هنا ، وما هي دوافعك ، وحقيقة عيوبك ، والقيـود التي تعرقلك .

اعرف الأرض التي تقف عليها بدون خداع ، أو تظاهر ، أو خداع للذات .

أننا جميعاً نريد أن نؤمن أننا أفضل مما نحن عليه ، ولكن في الوقت الذي نخاطر فيه ويكـون لزامـاً علينا أن ننظر في عمق الهوة السحيقة التي نحاول أن نجتازها ، تكشف مواطن ضعفنا عن نفسها و ـدم عزمنا .

لذا اعرف أين أنت. اقبل وضعك كما هو عليه . تحمل مسئولية وصولك إلى هنا وبقائك في هـذا المكان كل الفترة التي بقيتها فيه .

اعتراف بمخاوفك وافتقارك إلى الشجاعة إذا ما وقعت في مأزق ، ولا تلق باللوم على الآخرين ،ولا تدين العالم .

إن المكان الذي تقف فيه هو نتيجة عزمك . فإذا وجدت إنجازاتك قاصرة ، أنظر إلى نفسك وليس إلى خارجها .

ربما كان ينقصك الدافع ، ربما لم تكن تريد ما كانت تدعي أنك بحاجة إليه ، ربما كنت فقط تخدع نفسك .

إذا فهمت كيف وصلت لهذا المكان ، فإنك ستعرف الخطوة التالية وكيف تتخذها .

لا تخش المستقبل ، واطلع على الماضي.


****



لا يوجد شيء دوني ، إنني ليست خائفاً .

لا يوجد شيء أعجز عن تحقيقه فأنا لا أزال لدي إيمان .

إنني اعرف أن أي مكان أهبط عليه سوف

يتحرك للأمام ، مثلي.

الانعكاس

إن الحياة هي ما تنعها أنت بنفسك .

فلا توجد فواعد لذلك .

إذا كنت تعيش حياتك بصدق ، فإنك تتعلم الكثير من الحياة .

عندما تختبئ من نفسك ، فإن العالم يجد في الظلام مهرباً ، لأنك حينئذ لا ترى سوى الأجزاء التي تتفق معك .

إن الحياة لا تكون صعبة عندما تعيش في الحقيقة .

إن معظم الصعاب التي تواجهك هي نزاعات مع ما هو قائم في الحياة .

لا تأخذ العالم بذلك المنظور الشخصي .

إن العالم ما هو سوى انعكاس لك .

إنه ليس بعيداً عن أن ينال منك .

ابذل قصارى جهدك ، لكن كن الحكم على نفسك .

إنك تفقد حياتك عندما تحاول محاولات مضنية .

اتبع حبك ، لا شكوكك .

إن حياتك هي فرصة دائمة للنجاح والازدهار .

****

إنني أتذكر حلمي بأن أكون أفضل ما لديّ،
وأعيش هذا الحلم حتى يتحقق .

الناس غير العقلانيين

إن قوتك تكمن في أن تفعل ما تراه صواباً وألا تشغل نفسك باستجابات الآخرين .
إن الذين يفتقدون إلى العقلانية يستمدون قو م من خلال ردود أفعالك تجاههم .
إنك لست في حاجة حتى لأن تتفق معهم كي تمنحهم قوة. إن ما ينبغي عليك هو أن تتفاعل معهم.
إن الطفل الأكثر عرضة للسخرية هو الطفل الأكثر احتجاجاً .
إن الأطفال لا يسخرون من بعضهم البعض لأ م أشرار ، ولكن لأ ـم يـشعرون بـالعجز . إن حصولهم على استجابة من شخص أضعف يمنحهم إحساساً بالقوة .
إن كل الذين تقابلهم ممن على تلك الشاكلة يكتسبون قو م من خلال استجابتك لهم .
إنك حينما تستجيب لشخص غير عقلاني بانفعالك عليه تمنحه نصراً كبيراً .
كيف تروض مثل هؤلاء الناس ؟

إنك ترفضهم .

مثلما ترفض السخرية .

مثلما ترفض الهروب .

****

إنني أنحني مع العاصفة . إنني انزلق مع التيار .

إنني لا أقاوم –إنني أظل نفسي.

خذ وقتاً كي لا تفعل شيئاً

وقتاً كي تلملم أفكارك .

وقتاً لتستشعر دفء الشمس .

وقتاً لتستمع لأصوات الطبيعة .

إن لديك الكثير من الأحداث التي تملأ يومك ، وتدفعك عبر حياتك . وتتركـك منـهمكاً دون ذكرى و اضحة عن الأشياء التي قمت بعملها .

أما لو كنت توقفت وأخذت وقتاً كي تضع توقعاتك وجداول أعمالك جانباً وذهبـت في جولـة سيراً على القدمين بدلاً من تناول الغداء ، لتذكرت ذلك الوقت الخالي من أي هدف سوى التأمل على نحو أكثر وضوحاً من يومك المزدحم .

إن الحياة الحقيقية تقع في الأوقات الخالية منها ، إ ا تقع في فترات الهدوء ، لا أوقـات المخطـط لاستغلال كل دقيقة فيها في إنجاز عمل ما .

إنك في حاجة لأن تتواجد من أجل الأشياء غير الموجودة مثلما تتواجد من أجل الأشـياء القائمـة بالفعل .

إنك في حاجة لأن تدرك حجم الأشياء .

امتداد السماء .

وعرض الأفق .

إن الأشياء التي تراها هي مقياس وجودك .

إن تأملك يشكل حياتك مثله مثل عملك .

كن أكثر انفعالاً وتلهفاً حيثما تتلاقي تأملاتك مع لمحاتك الخاطئة .

إن الحقيقة كلها تتجمع هناك وتحدد كيانك .

****

إنني **أجرب كل شيء**

إنني **لا أتقيد بشيء .**

إنني **أصبح العالم .**

استمع لصوتك

استمع .

توقف .

استمع .

هناك إجابة بالداخل .

ماذا تقول تلك الإجابة ؟

هناك صوت بالداخل .

إلى من يتجه هذا الصوت ؟

إنك الاتجاه .

إنك القوة .

إنك العقل .

استمع .

أوجد ذاتك .

****

إنني على صلة بالمعرفة القائمة .

اعرف نفسك

إنك إجمال كل شيء .

إنك من فعل ، وفكر ، وقال ، وحلم ،وتجنب ، وعانق ، وهجر ، وتنازع ، وعاني ،وشعر ، وعبر ، وكبح ، ووعد ، وضل ، وربح ، وامتلك ، واقترض ، وورث ، وسرق ، واحتاج ، وأحب .

لا يوجد شيء تجنب الذات .

إنك كل الخير .

وكل الشر.

الأوقات التي قُضيت في النشوة السارة .

أو الحزن والحسرة .

إنك الروح .

فما جسدك إلا مجرد وعاء يساء استعماله بخداع الذات وآثار تدميرك لذاتك التي تظهر عليه جلية ، عاكساً مقاومتك لتقبل ومعرفة نفسك .

ما فائدة أن تجادل فيما يعرفه أي شخص آخر أنه صواب ؟

ما الذي ستجنيه من إنكارك ما تعرفه في أعماقك ؟

إنك جيد بما أنت عليه ، وبما لك من أخطاء كثيرة .

هيا ، اقبل نفسك .

إن اليوم ما زال في بدايته ، ولا يزال وقت اللعب متاحاً .

****

ها أنا بذاتي كاملة .

لا شيء مني مفقود .

أنقذ نفسك

إ ن هذا تذكير لك فقط في حالة عدم ثقتك مما هو مفترض أن تفعله خلال ذلك المثال .
أنقذ نفسك .
إن هذا هو سبب وجودك في الحياة .
إن هذا هو سبب امتلاكك مشاعر ، كي تنقذ نفسك . إن مخاوفك تحذرك من الخطر . إن جـرح يخبرك بأن تخرج من خط النار .
إن غضبك يشحذ دفاعاتك .
ولكن أحياناً تتجاهل كل ذلك .
إنك توضح في مواقف تشعر فيها بأنك مهدد بأنك تضع مشاعر الآخرين قبل مشاعرك .
إنك تدفن ألمك لا تثق بنفسك وتخشى أكثر إذا عبرت عنه للآخرين .
إنك تحول غضبك إليك لأنك لا تريد أن تتخذ موقفاً .
لقد خلقت كي تنقذ نفسك .
لا تنتظر المساعدة من الآخرين .
ساعد نفسك .
لا تصرخ حتى ينقذك الآخرون .
اصعد لبر الآمان .
إنك لست في حاجة لأن تصرخ لتثبت أنك على حق .
فقط ثق في مشاعرك واتبعها .

****

إنني أنظر في كلا الاتجاهين قبل أن أعبر .
إنني أعبر إلى الجانب الآخر .

ثق بنفسك

كل شيء يبدأ بثقتك في نفسك .
إن لم تثق في نفسك ، فمن سيفعل ذلك ؟
إن لم تثق في نفسك ، فأي دعم سوف يكون من شأنه أن يغير من الأمر شيئاً ؟
ثق أن فكرتك فكرة جيدة .
ثق أن مشاعرك حقيقية .
ثق أن حكمك صائباً .
ثق أنك تريد الأشياء التي تريدها .
ثق أن ما يجعلك سعيداً يسعدك فعلاً .
إن الحياة لا يفترض أن تكون نقاشاً معقداً وطويلاً حول معناها ومدى توافقك مع نظام الأشياء .
إنك نظام الأشياء .
إنك الحياة .
إن شكوكك تنقلك بعيد عن ذاتك .
إن ثقتك بنفسك لا تعني أنك سوف تكون دائماً على حق .
إ ا فقط تسمح لك بأن تتغلب على شكوكك تصحح أخطاءك .
إن ثقتك بنفسك لا تعني أنك مثالي ، ولكن تعني أنك على استعداد كامل لأن تكون إنساناً .
إن كل الخير الذي تنويه يحتاج ثقتك كي تشحذه وتجعله يحدث .
فبدون الثقة ، تتلاشى أحلامك ويموت الأمل ذاته عما قريب.
إنك تستطيع أن تشك في أي شيء تريده ولكن في هذه اللحظة كن على ثقة بنفسك وأملأ حياتك

****

إنني حيث وضعت نفسي تماماً .

إنني أستطيع أن أتحرك .

إنني أستطيع أن أبقى .

كل ما أحتاجه هو أن أعرف قلبي وأتبعه .

ماذا تعرف ؟

إن معظم معتقداتك تقوم على أساس من القيل والقال ، والشائعات ، والتحريفات .

إن الحقيقة كالبحر الثائر . إ ا ليست بركة طاحون ، إن سطحها العكر مظلم بالأمواج المتلاطمـة للحظة . محتويا ا هي السر الذي يجب أن نبحر خلاله ونسكن فيه .

إن الوقت ثابت لا يتغير يحدد الهام بالنسبة لك من جملة خبراتك .

إنك لا تستطيع أبداً أن تعرف المعنى الكامل لحياتك في وقت ما . فربما ينبغي عليـك أن تترفـق بنفسك قليلاً .

إنك لا تستطيع أن تتذكر ماضيك بالكامل ، لان الذكرى هي تحريف في حد ذا ا .

إن طفولتك ، الحرمان والسؤال البريء والخيانة والوعود ، كلها أشياء ترى مـن خـلال ا يـار احتياجاتك .

إنك تخترع تاريخك باختيارك ما تختار أن تتذكره وما تدعه يظل مختبئاً .

حتى عندما تكون معرفتك ضئيلة لا تدوم سوى في بقايا اتجاهات أو مخاوف خفية ، فإن ما تعرفـه يظل انعكاساً لكل تجاربك .

إنك ذاكرة نفسك –بكل صغيرة وكبيرة – الباقية في شخصيتك ، وجسدك ، ووجودك ،

إن ماضيك به دائماً جزء ما يتحدث عنك .

استيقظ من حلم البراءة وتذكر تاريخك .

اعرف كيف تلون العالم .

إن الحرية الحقيقة هي الانفتاح على الماضي.

****

إنني انعكاس لذاكرتي .

إنني جوهر ، إنني حقيقي .

إنني العالم الذي يمر .

إنني العالم الذي يوشك أن يولد .

دع الآخرين يتحررون

دع للآخرين فرصة كي يكونوا أحراراً .

أحرار في أن يقبلوك ، أحرار في أن يرفضوك .

دع الفرصة للآخرين كي يكونوا أحراراً في أن يحبوك ولا يحبوك .

إذا اخترقت هذه الكلمات قلبك بعذاب الخوف من أن تكون منبوذاً ، فكر لحظة أن ما يملكـون الحرية في ألا يحبوك هم فقط من يستطيعون أن يحبوك بصورة كاملة .

إن الحب لا يمنح إلا من منطلق الحرية ، لأن أقل التزام به يجعل العاطفة تفتر .

دع للآخرين كي يكونوا أحراراً . أحرار في اعتناق أفكارك ، أحرار في أن تناقشهم بحماس .

إن أقوى حلفائك يساندونك لأ م مؤمنون بك ، لا لأ م يخشونك . إن حليفـك ا ـبر علـى مساندتك ما هو سوى عدو ينتظر حتى يتسلع بالقوة الكاملة .

إن الذين يدينون بالولاء للشخص الذي يسمح لهم أن يكونوا أحراراً .

إن الناس يساندون ذلك الذي يحترم استقلاليتهم .

إن الديمقراطيات المتعددة لا تحارب بعضها البعض ، وكذلك الحال بالنسبة لمن يملكون حريتهم .

إن محاولة السيطرة على الآخرين لا جدوى لها سوى أ ا تجعلهم يقاومونك .

عندما تحاول أن تسيطر على الآخرين ، فإنك بذلك ـدر طاقتك ، وتبدد مهارتك .

إن ذلك أشبه بمحاولة أن تمسك الرياح .

عندما تحاول أن تسيطر على الآخرين ، فإنك دائماً تفقد حريتك .

****

إنني أرفع قبضتي عن الآخرين حتى يتحرر
هدفي ويأخذني إلى حيث سيأخذني .

لا تخش الحلم

إن حلمك هو مهد موهبتك .
إن إيمانك بحلمك يجعله حقيقة .
استسلم لحلمك .
أطلق نفسك له .
أحلم الحلم الذي كان بداخلك للأبد .
كن الطفل في أحلامك .
قدر قيمة القرب .
العب بالنور .
افقد ذاتك في حواسك ، وأنظر للعالم برؤية جديدة .
كن البطل في أحلامك .
أنقذ الأمم .
اعبر الطوفان .
اقهر الشر .
ابن السلام
إن العالم يحتاج لأحلامك .
فأنقلها إليه .
إنك ما تعبر عنه من أحلامك .
طالب بأحلامك وحررها .
أنك تحد نفسك بأن تعيش أحلامك .

****

دعني أحلم بحياتي **، ولكن لا تدعني أحلم بعيداً عنها**

لا تختلق أعذاراً

عندما تختلق أعذاراً ، فإن أحداً لن يصدقك .

في الواقع إن اختلاقك أعذاراً لأخطائك بدلاً من الاعتراف ا هو الطريق الذي يجب أن تسلكه إذا لم تكن تريد أن يتعامل معك الآخرون بصورة جدية .

إن اختلاق الأعذار بمثابة جرس إنذار .

فعندما تقدم عذراً ، تغير نغمة صوتك وجلستك ، إنك تحاول محاولات مضنية أن تقنع الآخرين بما يعرفون مسبقاً بأنه زائف .

عندما تقدم أعذاراً ، فأنك تصبح بشكل عملي قائلاً : "فلينظر الجميع إليّ ، إنني أكذب "

إنك بالطبع لا تراها ذه الصورة ، لأن اختلاق الأعذار يعميك عن حقيقة ما تفعله .

إنك تريد أن تصدق عذرك وتؤمن به .

إنك لا تريد أن تكون مخطئاً .

ماذا لو كنت مخطئاً ؟

لا أحد يبالي .

ولكن الناس يهتمون فقط عندما تخلق أعذاراً ، لان كل عذر تقدمه يعد لوماً تلقي به على شخص آخر والذي غالباً ما يكون الشخص الذي تقدم له الأعذار .

إن أي شيء مهما كان صغيراً أو سخيفاً سوف يكون بمثابة عذر أن لم تكن لديك الرغبة في تحمل مسئولية أعمالك .

لعله من الأفضل أن تسلم بأن ذلك هو ما يعرفه كل شخص آخر وتواصل عملك .

لا توجد أعذار سوف تخفف عليك الإحساس بالألم الناتج عن فشلك في القيام بما يفترض أن تقوم به في هذه الحياة .

****

إن حياتي هي الإجابة .

إنني في بحث دائم كي أحدد ما هو السؤال .

التوقعات

إن توقعاتك تسلب منك البهجة أكثر مما يسلبك الفشل إياها .

إن التوقعات تخلق خيبة الأمل ذروة النجاح بالسماح لك أن تشعر بأن العمل الجيد ليس عظيمـاً ، لذلك فإن عملك ليس جيداً على الإطلاق .

إن توقع الفشل فشل في حد ذاته .

فعندما تتوقع أن تخسر ، فإنك تتصيد دلائل الخسارة وتتفاعل معها كدليل على فـشلك ، علـى النجاح المفقود في هذه العملية .

إذا لم تتوقع أي شيء ، فأن يخيب انصراف الناس عنك أملك .

إذا بالغت في توقعاتك ، فإن حتى هؤلاء الذين يتسمون بالعطاء سوف يخذلونك .

إن بلوغ التوازن بين الانفتاح والحذر لهو أمر صعب المنال .

إنك تريد أن تجرب مباهج الحياة دونما ارتياب أو إ اك .

إنك لا تريد أن تجرح .

فالبراءة لا تتوقع الخداع .

ولهذا السبب يستطيع الأطفال أن يبلغوا ذروة السعادة .

ومع ذلك تظل مثل أي شخص آخر، تعلم أن حتى أفضل الخطط يمكن أن تكون ، وأن الحب الذي اعتقدت يوماً أنه سيدور للأبد يمكن أن يذوي .

ليس هناك مفاجأة مروعة مثل أن تكتشف شيئاً لم تتوقع أبداً أن تواجهه .

إنك في حاجة لأن تحمي نفسك بدون أن تقلل من صراحتك وانفتاحك على العالم .

إن وخز الخيانة في البراءة التي تدمرها .

إن التقليل من توقعاتك يزيد من تكاملك .

****

إن كل شيء له معنى .

ولكن الواقعية فقط هي ما تجعل الأشياء صحيح

ثق في خبرتك

لا أحد يعرف الطريق الذي قطعته سواك . أن المكان الذي تقف فيه لم يقف فيه أحد غيرك من قبل .

وإن أي مكان سوف تخطو نحوه هو مكان جديد دائماً ، حتى إذا كنت تقتفي آثار أقدام الآخرين .
إنك تجعل كل لحظة ملكاً لك لأنك تضمن فيها تاريخك مضفياً عليها معنى ومنظوراً جديدين .
إن ما يقوله الآخرون دائماً ما يكون من وجهة نظرهم .
إن حقيقتك تكمن بين خبرتك وذكرياتك . إنك دائماً من يحدد طريقك .
إن خبرتك هي معلمك الوحيد واتجاهك الصحي بشرط أن تقبل كل الأشياء الجيد منها والسيئ .
إذا عرفت البحر ، فإنك تعرف العواصف .
إذا أدركت تجربتك ، فإن المستقبل لن يفاجئك .

****

دعني أتذكر الطريق ، الخطوات ، العثرات ، وأماكن الراحة .
لقد كنت هنا من قبل .
سأكون هنا مرة أخرى .

تول أمورك

تول شئونك واكتسب القوة التي كنت تتوق إليها . كن الحكم على ما هو صحيحاً بالنسبة لك .

اثبت وجودك .

لا تنتظر المديح .

تقبل حقيقة أن المشاكل التي تخلقها هي الأكثر صعوبة في حلها .

فلتحلها على أيه حال .

اعترف بأخطائك وصو ا .

اعترف بأفكارك المشوهة وعش حياتك بصدق .

حينما تعترض العوائق سبيلك ، عبر عن نفسك .

صدق بما تستحق وتصرف بناء على هذا الاعتقاد .

تحمل مسئولية الانتصارات والكوارث .

الحب الذي تفقده ، والحب الذي تفوز به .

تحمل مسئولية كل شيء في حياتك .

فهذا هو ثمن الحرية .

****

حتى عندما أنسى ، أكون حراً في أن أواصل .

حر في أن أتغاضى .

حر في اختيار طريقي .

عالج مشاكلك

إن الحياة مليئة بالصعاب .
لكن لكل منا جحيمه الخاص .
لا أحد يعرف حجم معاناتك .
لا أحد يستطيع أن يحكم على عمق الألم الذي ينتابك .
إنك لا تستطيع أن تنقل لأحد إحساس أن تتعايش مع المتاعب .
إنك أحياناً لا تستطيع حتى أن تعترف بذلك لنفسك .
إن المشكلات التي تعانيها يمكنها أن تقيدك ، وتبلد حواسك ، وتخدرك وتجعلك تستسهل اللامبالاة ، وتغرقك في إحساسك بالعجز .
لا ـرب .
لا تفزع .
واجه الموقف .
فقط ثق أنك تستطيع أن تقوم بذلك .
عندما يقع خطأ ، عالجه فوراً بأسرع ما يمكن .
عندما تشعر بألم ، عبر عنه مثلما تشعر به .
عندما يحدث سوء فهم ، ناقشه بينما لا يزال الأمر واضحاً في ذهن الجميع .
عندما يقع الظلم ، كافحه وهو لا يزال قائماً .
عندما تحدث مشكلة ، اعمل على حلها .
إن أفضل وقت هو الآن .
إن الشخص المناسب هو أنت .

****

إنه مجرد يوم أخر .
إنه مجرد وقت آخر .
إنني أروي قصتي بأن أعيشها .

كي تقترب أكثر من الراحة

لقد فقدت كل شيء تقريباً ، لكنك لا زلت على الطريق .
إن المحنة تمر بسلام .
إن محبوبك يساعدك على اجتياز المحنة .
لقد حصلت على فرصة أخرى .
إنك تشعر بالراحة عندما تشعر بالأمان .
لقد زال الخطر ، وتستطيع الآن أن تفكر في الأشياء التي حدثت .
ضع شجاعتك المزيفة جانباً . فربما لم تكن تعرف أنك تخاطر .
ربما لم تكن تعرف ا لأشياء المهمة لك بالفعل .
إن راحتك تعكس دائماً مخاوف خفيه .
إن راحتك هي مقياس مخاوفك الأشياء التي ترفضها .
ربما كان لديك الكثير من المخاطر التي كان يجب توجهها جميعاً في الحال .
عندما كان الخطر يحيق بك ، كان ينبغي عليك أن تحمي نفسك بأن تقلل من أثر المخاطر إلى أدنى حد .
إنك الآن تقلل دفاعاتك وتستطيع أن تنظر إلى الحقيقة دون أقنعة .
يمكنك أن تعترف بما يعنيه لك ما فقدته .
إن الراحة هي بداية معرفة الذات .
إن الراحة تجعلك تشعر بارتباطاتك وتعرف مقدار اهتمامك بالأشياء .
إن معرفة ما تحبه فعلاً هي أن تجد قوتك .

****

إنني **أدرس راحتي وأكتشف نفسي .**

الإنقاذ

ليس بإمكانك أن تنقذ العالم .

لا يمكنك أن تنقذ نفسك بأن تنقذ شخصاً آخر .

إن إنقاذك للآخرين يؤجل تعلمهم للدرس الذي يحتاجونه كي ينضجوا .

عندما تنقذ الناس ، فإنك أيضاً تقلل من شأ م .

إ م يدينون لك بالامتنان في البداية ، ولكنهم بعد ذلك يستاءون منك لجعلهم يعترفون بأ م كانوا غير قادرين على إنقاذ أنفسهم . فكلما زاد إنقاذك لهم ، زاد عمق إحساسهم بالاستياء .

لم يكن ذلك ما كنت تفكر فيه عندما فكرت في تقديم العون لهم .

لو أن الهبة التي تمنحها للآخرين شيئاً من نفسك مثل تفهمك وحنانك ، فتلك هبة لها جانب واحد ، لأن مثل تلك الهبات بمثابة تشجيع للآخرين كي يخاطروا من أجل أنفسهم .

غير أن هبة المال هبة ذات حدين . فدائماً ما يوجد ا خيوط مشتركة .

إن المال يحبس المتلقي في سجن الالتزام عدم الثقة بالنفس .

إن المال يعطى المانح شعوراً بالرفعة والقوة والترقب .

إن إنقاذك الآخرين لا يكون بدافع من الشفقة ، ولكن بدافع من الضعف . إنك تحاول أن تشتري الحب .

إن ذلك دائماً ما يتضح أنه غاية في السوء .

أنقذ صديقك وسوف تفقده .

أنقذ شريك حياتك ودمر حبك .

أنقذ أطفالك وسوف تعجزهم .

عندما تنقذ الآخرين ، يلقي عليك باللوم عندما يحدث خطأ ما وتفقد العاطفة التي منحوها لك ذات مرة .

****

إن حريتي تعتمد على ترك الآخرين كي يكونوا أحراراً .

تفهم قلقك

إن القلق يتحدث بلسان الخطر ويحذر من اقتراب ألم وشيك الألم .
إن معظم القلق ينبع من خداعك لنفسك فأكثر ما تخافه هو ما لن يختبره .
اختبئ من الحقيقة وسوف تصبح حياتك مليئة بالقلق .
عندما تعيش في الظلام ، يسهل عليك أن تتخيل الأسوأ لأن الظلام ليس به إلا ا هول .
إنك لا تستطيع التخلص من قلقك الذي تنتقص من قدره . فعما قريب يستخوذ عليك لأعلى لأن الخوف ينتشر عندما تخفيه .
وعندما لا تواجه مخاوفك ، ينبغي عليك أن تعطي كل شيء كي تكون في مأمن .
إن العقل القلق يعجز عن حل المشاكل ولكنه يخلق المزيد منها ، لأن القلق لـه طريقـة في مـلء الفراغات حيث تكمن أحلامك وأفكارك . وعندما تكون قلق تتخلف دائماً عن الآخرين .
إنك تستطيع دائماً أن تستدعي مخاوفك . إن الشخص القلق دائماً ما يجد شيئاً كي يقلق بشأنه .
اعترف بالحقيقة وسوف يبدأ قلقك في الانقشاع .
إذا كنت تعرف من أين يبدأ قلقك ، فإنك تعرف كيف تنهيه . يمكنك أن تضع خطة كي تحمـي وتنقذ نفسك .
لا بد أن تتذكر قوتك كي تجدها .
أجعل احتياجاتك أعظم من مخاوفك .
إنك تمنح مخاوفك قوة وسلطة بشكوكك في ذاتك .
حدد الخوف ،ثم أقهره .
استشعر خوفك وافعل ما يجب عليك فعله .

****

إن خوفي يساعدني في التركيز على قوتي .

إنني أهزم الخوف بإيماني بذاتي .

كن أفضل ذات يمكن أن تكو ا

إن بداخلك جزيرة من سلام العقل ، إ ا أفضل ذات لك .

إ ا مصدر للقوة ومستودع للمقاومة .

إنك تجدها عندما تؤمن بذاتك .

وأنت تقدمها للآخرين فقط عندما يكون الأمان أن تقول الحقيقة .

أختر أن تكون مع أناس يهتمون بك ، ويستخرجون منك أفضل ما لديك .

إن أفضل ذات لك تكمن في القبول ، وتنمو بالبساطة ، وتحظ من أي ضرر تسببه قابليتك للتعرض للألم .

إن حبك لذاتك وقولك الحقيقة يشكلان أفضل ذات لديك .

إن لم تقل الحقيقة ، فإن أفضل ذات لديك تراوغك .

عندما تحيا حياة أقل من أفضل ما تستطيع أن تحياها ، فإن ما لديك لتمنحه للعالم يصبح أقل .

عندما لا تكون في أفضل حالاتك ، فإن العالم يعاني لأن وجودك يتلاشى تدريجياً .

إن أفضل ذات لك تبدأ حديثها بالكلمات على نحو "أنا أحب" ، " أنا أفهم " ، "أنا أقبل" " أنـا أتسامح" ، " أنا أثق" .

إن أفضل ذات لديك ذاتاً طفولية ،، متعجبة ومترقبة لأن تنتج السحر الخاص ا ، ولكن لا تتطلع أبداً إلى أن تنبع من اليأس .

ابق برفقة أفضل ذات لديك وكن صديقاً للعالم .

****

إنني أحب أفضل ذات لي .

إ ا دائماً موجودة .

أن تكون صريحاً

إن الحياة الخالية من القيود هي أفضل حياة .
إن أي شيء يحول بينك وبين قلبك يخلق ألماً .
إن الحديث عن المشكلات اعتراف منك بامتلاكها .
إن الاعتراف بالمشكلات هو أول خطوة لحلها إنك لا تستطيع أن تحل مشكلة لن تواجهها .
إنك لا تستطيع أن تصلح نفسك إذا لم تظهر الجزء الناقص فيك .
أخف حتى لو كان ما تخفيه خطأً صغيراً وسيعوقك ما تخفيه عن أن تقترب .
اكشف عن ضعف شديد لديك وسوف تخلق الألفة .
إن ما تخفيه يصبح سبب معاناتك .
حاول أن تحمى نفسك من كل ألم محتمل وسوف تؤلم نفسك أكثر مما لو كنت صريحاً .
إنك لا تستطيع أن تشعر بالأمان أبداً إذا لم تستطع أن تشعر بالسعادة أبداً .
إن الحائل الذي يحميك من الألم يقلص كل جة تشعر ا .
إذا واجهت ألمك ، فإنك تستطيع أن تحب .
إن الحب يمكنه أن يزدهر فقط حيث يسهل أن تبوح بالحقيقة .
إن العالم يفتح أبوابه أمامك .
كن صريحاً تجاه كل شيء فيك .
تقبل كل ما في ذاتك كي تحب نفسك فليس وحيداً من أحب نفسه .

****

إنني أحب نفسي .
إنني لا أخشي ما هو كامن بداخلي .
لذلك فإنه العالم لا يمثل لي لغزاً ، ولدى مكان كي أبقي فيه .

وهم السيطرة

إنك لا تستطيع أن تسيطر على حياتك ، بإمكانك فقط أن تفعل الشيء الصحيح في كل لحظة .
إن أسلوب تعاملك مع اللحظات يصبح حياتك .
ما الشيء الجدير بأن تسيطر عليه ؟
إن أفضل الأشياء هي أشياء حرة ، ولكنك في حاجة لأن تكون حراً كي تستمتع ا .
إن الحب إما أن يكون حراً أو لا يكون حباً أصلاً .
لابد أن تكون حراً كي تمنح وتأخذ .
إن المشاعر التي تحاول أن تسيطر عليها ، إنما هي التي تسيطر عليك .
إنك لا تستطيع أن تسيطر على الآخرين دون أن تفقد حبهم .
إذا حميت شخصاً آخر من الألم ، فإنك تدمر دافعه .
إذا كانت لك اليد العليا على الآخرين ، فإنك لا تستطيع أن تحبهم ، لكنك تسيء إليهم .
عندما تستخدم أي شيء سوى القبول كي تصل إلى طريقك ، فإنك لست سوى مستغل للآخرين.
ليس بمقدورك أن تشترى الحب دون أن تولي بقية حياتك بعض الاهتمام .
عندما يكون لزاماً عليك أن تدفع مقابلاً للحب ، فإنك فقط تدفع للآخرين مقابلاً للسيطرة عليك.
أطلق قبضتك .
أرخ قيدك .
دع كل شيء كي يكون .
أعلن ما تريده .
خاطر بالرفض والفشل .

****

إنني أسمح للآخرين أن يكونوا على طبيعتهم .
إنني لا أستطيع سوى أن أكون نفسي .

الشجاعة

إن الشجاعة هي أن تعرف ضرورة الشيء . لذا فإن الشجاعة تتولد من خلال مواجهة الحقيقة .

إن القوة تتولد من خلال رؤية العقبات والتنقيب داخلها سعياً لحلها .

إن اهتمامك لن يكون مركزاً بدون أن تخشي من الفشل .

إنك في حاجة للمخاطر كي تعاقبك ، وتستحوذ على اهتمامك وتمنحك الجهد الإضافي الذي مـن شأنه أن يكمل ذاتك .

إنك أيضاً تجسيد لذلك الجهد الإضافي ، لكنه يحتاج إلى أن يستثار من قوتك الكامنة داخلك .

إن التفكير القائم على الأماني ليس سوى وسيلة حمقاء لاكتساب الشجاعة .

إن الشجاعة الخالية فضيلة متوحدة خفية .

إن إخبارك الآخرين كيف ينبغي أن يعيشوا حيا م بينما حياتك ما هي إلا مجرد فوضى ، كونـك قائداً في ميدان لا تنـزال إليه مطلقاً ، ودفاعك عن الشر دون امتلاك فكر مبدع ، كل ذلك مـن أن يكون وظائف الجبناء ، والأغبياء في بعض الأحيان .

ماذا هنالك إذا كنت تتصور نفسك – في خيالك – ملكاً ، أو ديكتاتوراً ، أو بطـلاً ، أو قائـداً منتصراً إذا كنت في الحقيقة ترتعد خوفاً من الاقتراب من الأغبياء ولا تستطيع أن تعبر عـن نفـسك في محادثة سهلة ؟

إن الفارق بيم مثل ذلك التصور وإيقاظ شجاعتك من سبا ا العميق كالمقارنة بين الهروب والبقـاء على قيد الحياة .

إن القلق ليس الغرض من وراءه التعجيز ، وإنما الإعداد للتغلب عليه .

لقد وجدت الحياة لكي تعاش ، لا لكي تناقش نقاشاً لا ائياً .

قد تكون الحياة لا يوجد لها تحليل غير جديرة بأن تعاش ، ولكن الحياة التي لا تعـاش لا تـستحق التحليل بكل تأكيد .

****

إنني دائماً في بداية اكتشاف شيء رائع عن ذاتي .